

## GESUNDHEIT

## Wer ist krank?

*Prävention und Reha*  
*Wohnen macht gesund*

## HIGH HEELS

GEFÄHRLICHE  
HÖHE

## PRÄVENTION

*Mit Biss*

## FEIERN

Mit edlem Champagner

DÜFTE Haute-Couture

**Traumziele**

Sylt und Malediven | Hamburg, die Kühle

FTAN PARADIESISCH SCHÖN

WETTBEWERB Die 5 Tiroler Gletscher



LESERANGEBOT  
MALEDIVEN  
Barfuss im  
Luxus

# wohnenamwasser.ch



Wir helfen Ihnen, Wohnen am Wasser und Wohnen mit Dienstleistungen zu verwirklichen. Bestellen Sie unseren Newsletter. Wir holen Sie frühzeitig über neue Projekte und Objekte ins Boot.

## editorial

Simone Leitner  
Chefredaktorin

### Liebe *Leserinnen*, *Liebe Leser*

Sie kennen die Vorgehensweise an ein neues Projekt: Zuerst Konzept und Businessplan schreiben, dann Investorengespräche und Verhandlungen führen. Die Frage, ob ein neues Produkt oder eine neue Dienstleistung dann wirklich vom Markt akzeptiert wird, bleibt dennoch offen. Die Überzeugung, das richtige Konzept zu verfolgen, dominiert aber immer. Und wenn es sich zeigt, dass das Produkt – in unserem Fall, das Magazin – erfolgreich aufgenommen wird, ist die Freude gross. Doch eine gesunde Anspannung bleibt. Wir freuen uns, in diesem Jahr bonaLifestyle lanciert zu haben. Dies war aber nur möglich dank unseren starken Partnern bonacasa und bonainvest, den Inserenten, den tollen Journalistinnen und Journalisten, mit denen uns eine langjährige Freundschaft verbindet und natürlich dank Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Herzlichen Dank.

Nun geht das Jahr dem Ende zu. Der Tag wird kurz, die Nacht lang und der Hunde-Spaziergang frühmorgens zum Härtetest. «Hauptsache gesund», sagen 65 Prozent aller Schweizer ab 55 Jahren bei einer internationalen Umfrage (Seite 26). Die Studie zeigt weiter, dass die Befragten mit



dem Schweizer Gesundheitssystem «überdurchschnittlich zufrieden» sind. Doch was bedeutet Gesundheit? Prävention und Reha (Seite 14)? Im Rahmen unseres Schwerpunktthemas Gesundheit haben wir mit der Berner Psychiaterin Therese Hofer ein Gespräch geführt (Seite 8). Sie hat im Interview nicht nur sehr interessante Antworten geliefert, sondern auch neue Fragen aufgeworfen. Die Gesundheit sei kein Zustand, sondern ein Prozess, sagt die Ärztin.

Also stossen wir an auf die Gesundheit, auf die Lebensfreude, auf die Kollegen, die Partner, auf unsere beiden Solothurner Ständeräte (Seite 29) und auf die schönen Hotels (ab Seite 58), die Reisen und natürlich auf das neue Jahr! Am besten mit Champagner aus dem Hause Charles Heidsieck (Seite 54).

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen, und wenn Sie noch das eine oder andere Geschenk suchen, wir verwöhnen Sie mit Infos über extravagante Düfte (Seite 50), eine überdurchschnittlich grosse Uhr oder einen Design-Juicer (Seite 40). Mit etwas Glück können Sie dieses Saftwunder übrigens auch gewinnen.

Wir lesen uns im neuen Jahr. Bis dahin viel Freude und vor allem Gesundheit!

# AUF EINEN BLICK

## INHALT



INTERVIEW **GESUNDHEIT**  
*Ein komplexes Thema, das Fragen aufwirft* Seite 8



GLEICHGEWICHT **REHA**  
*Wieder fit nach dem Eingriff*  
Seite 14

BONACASA **ARCHITEKTUR MIT STIL**  
*Smartes Wohnen mit Services hält gesund und macht glücklich* Seite 18



HIGH HEELS  
**HOCH HINAUS**  
*Die Geschichte einer Hassliebe*  
Seite 30



VORSORGE  
**SÄULE 3A**  
*Sparen und geniessen*  
Seite 42

PRÄVENTION **MIT BISS**  
*Himmlische Zeiten für die Zähne* Seite 34

PARFUMS **GESCHENK** *Ziemlich exklusiv* Seite 50

INTERVIEW **MALEDIVEN**  
*Traumwelt mit Charakter* Seite 78

IVO BRACHER Seite 23

SCHIMMELTEST Seite 24

GESUNDHEITSTUDIE Seite 26

MEINUNG Seite 29

NEUKURZBÜNDIG Seite 40

NOTRUFGERÄTE Seite 46

BURGENLAND Seite 70

DIE 5 TIROLER GLETSCHER Seite 74

IMPRESSUM Seite 82



FEIERN **CHAMPAGNER**  
*Aus dem Kreidekeller*  
Seite 54

SYLT **KALTE BRISE**  
*«Königin der Nordsee» im Winter* Seite 67



EXKLUSIV

**LESERANGEBOT  
MALEDIVEN  
Luxuriös sparen**

# Barfuss im Luxus

*Unendlich blau leuchtet der Himmel, das Wasser glitzert in verführerischen Türkistönen – und Sie mittendrin, bestens aufgehoben und umsorgt. Beleben Sie Ihre Sinne beim Tauchen, Wakeboarden oder beim Rosenblütenbad im eigenen Whirlpool: Sie entscheiden, ob Sie Ihre Tage lieber aktiv oder entspannt angehen.*

Ihr 5-Sterne-Hotel Angsana Velavaru liegt im Süd-Nilandhe-Atoll auf einer zirka 500 x 200 Meter grossen Insel. Es umfasst 113 Villen und 3 Restaurants. Ihre Beachfront Jet-Pool Villa ist zirka 88 m<sup>2</sup> gross, mit Openair-Badezimmer mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel; Klimaanlage, Flatscreen-TV, CD-Spieler, WLAN (kostenlos), Minibar, Tee-/Kaffee-

kocher, Safe und Whirlpool. Vor der Terrasse finden Sie einen eigenen Garten.

Für Ihr Wohl ist gesorgt. Diese Aktivitäten stehen zur Verfügung: Fitness, Massagen, Volleyball, Windsurfen, Kanu, Kajak, Schnorcheln, Segeln auch mit Kataramaran, Wasserski, Wakeboard, Hochseefischen, Tauchen.

## **Reiseangebot Angsana Velavaru mit Kuoni und Edelweiss Air**

– Flug ab Zürich mit Edelweiss (Sa) und zurück  
– Transfers mit Wasserflugzeug Flughafen–Hotel–Flughafen  
– 7 Übernachtungen in einer Beachfront Jet-Pool Villa mit Frühstück

**Preis** ab **CHF 3595.00**

### **Angebot & Preis**

Preise pro Person bei Doppelbelegung. Das publizierte Leserangebot, ist ein Sonderangebot mit limitierten Plätzen.

### **Annullierung / Umbuchung**

Bei Annullierung oder Umbuchung werden 100 % Annullierungsspesen erhoben. Preise ohne obligatorische Annullierungskosten / Kuoni-Care Versicherung: CHF 79.–

## **Auskunft und Anmeldung**

Corinne Sigrist  
Kuoni Reisen AG  
Bärenplatz 6–8  
3000 Bern 7  
Tel. 058 702 62 75  
Fax 058 702 62 83  
E-Mail corinne.sigrist@kuoni.ch

**KUONI**  
EST. 1906

# «Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess»

Wer ist gesund, wer krank und wie wird der Begriff Gesundheit definiert? Die Psychiaterin Therese Hofer gibt Antworten. Sie betont aber, dass es einfacher ist, zu diesem Thema Fragen zu stellen, als Antworten zu finden.

INTERVIEW SIMONE LEITNER

**bonaLifestyle** Therese Hofer, Gesundheit ist ein komplexes Thema. Ist ein Mensch gesund, wenn er nicht krank ist?

**Therese Hofer** Gesundheit ist ein komplexes Thema, sich Fragen zu stellen auf dem Gebiet der Gesundheit ist einfacher, als Antworten zu finden. Als Psychiaterin habe ich sicher auch einen speziellen Gesichtspunkt – ein Sozial- und Präventivmediziner würde Ihre Fragen wahrscheinlich anders beantworten. Meine Antworten sind persönlich durch meine Erfahrungen geprägt und ich weiss, dass vieles offen bleiben wird. Wenn ich Sie frage: «Fühlen Sie sich gesund?», würden Sie wahrscheinlich «ja» oder «nein» sagen. Wenn ich Sie dagegen frage: «Sind Sie gesund?», würden Sie vielleicht mit der Antwort zögern. Gesundheit hat einen subjektiven und einen objektiven Aspekt, was dazu führt, dass sie schwierig zu definieren ist.

**Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat eine Definition für Gesundheit. Was halten Sie davon?**

Im Jahre 1946 definierte die WHO Gesundheit als «Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen». Diese Definition wurde seither nicht verändert. Mir scheint wichtig, dass die Definition sowohl den psychischen wie den sozialen Aspekt gleich gewichtet wie den körperlichen und dass durch den Begriff des Wohlergehens auch die subjektive

Perspektive respektiert wird. Problematisch ist, dass die Gesundheit als Zustand vollkommenen Wohlergehens bezeichnet wird. Nach dieser Definition wird die Gesundheit zu einem Ideal, das niemand erreichen kann. Zudem ist Gesundheit kein Zustand, sondern ein Prozess, Gesundheit ist etwas Fließendes, das sich rasch ändern kann, wie wir alle wissen.

**Wie soll man aber Gesundheit definieren, wenn sie nicht ein Ideal bleiben soll?**

Vor drei Jahren hat sich ein Expertenteam dieser Frage angenommen und im British Medical Journal einen Artikel dazu veröffentlicht (Huber M. et al., How should we define health? BMJ, 2011, 343:235-7), in welchem vorgeschlagen wurde, dass Gesundheit «die Fähigkeit zur Anpassung und zum Selbstmanagement» sei, wobei man nach Hans Stalder (Schweiz. Ärztezeitung, 2014, 95:42) noch anfügen müsste: «auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene». Als Psychiaterin finde ich die Formulierung «die Fähigkeit zur Anpassung» gut, während mir der Begriff «zum Selbstmanagement» problematisch erscheint.

**Was heisst Selbstmanagement genau im Zusammenhang mit Gesundheit? Und wie weit kann ein Patient seinen Krankheitsprozess selber beeinflussen?**

Eine erfolgreiche Anpassung ist immer auch ein aktiver Prozess und würde als solcher auch einen gewissen Grad an Selbstma-

nagement erfordern. Viele Menschen haben eine unglaubliche Fähigkeit zur Anpassung. Mir wird es immer wieder bewusst, wenn zum Beispiel onkologische Patienten sagen: «Ich weiss, dass ich an Krebs leide, trotzdem geht es mir psychisch gut.» Ist ein Krebskranker, der dies sagt, gesund oder krank? Er hat eine psychische Anpassung geleistet, aber kann er körperlich eine Anpassung an den vielleicht fortschreitenden körperlichen Zerfall leisten? Müsste man dann unterscheiden zwischen psychisch gesund und körperlich krank? Man könnte dann jemanden als sozial gesund, psychisch gesund und körperlich krank beschreiben, und es gäbe mehrere Varianten, um die Gesundheit, beziehungsweise die Krankheit eines Menschen zu beschreiben. Wichtig zu erwähnen scheint mir in diesem Zusammenhang, dass man sich in der Medizin schwer

damit tut, sorgfältig die sozialen Daten eines Patienten zu erfragen, um so ein vollständigeres Bild eines Patienten zu erhalten.

**Und wann kann sich ein Mensch der Situation nicht anpassen?** Der Anpassungsprozess kann in speziellen Situationen, zum Beispiel in Notlagen, traumatischen Erschütterungen oder psychischen Beeinträchtigungen, ins Stocken geraten, und Patienten befinden sich dann sozusagen in einem Überlebensmodus, in welchem wenig Platz ist für erfolgreiche Anpassung. So können Patienten, wenn sie zum Beispiel an Krebs erkranken und sich körperlich krank fühlen, auch seelisch einbrechen. Dadurch kann es zu Belastungen auf der sozialen Ebene kommen, zum Beispiel durch Verlust der Arbeitsstelle oder Rückzug von den Freunden. Des Menschen Körper, Seele und auch soziale Gegebenheiten sind eine Einheit, was sich im Begriff der bio-psychosozialen Medizin zeigt, einer Medizin, die sich bemüht, die Gesamtheit eines Menschen zu erfassen.

**Existieren heute auch andere Interpretationen des Begriffs Gesundheit?**

Ja, es gibt noch weitere Definitionen. Reinhard Ley zum Beispiel hat 2012 Gesundheit so definiert: «Gesundheit bedeutet eine zufriedenstellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.» Die Beurteilung, ob jemand gesund ist, scheint bei dieser Definition nur eine subjektive Entscheidung zu sein, das würde bedeuten, dass ich zum Beispiel einen erhöhten Blutdruck haben könnte, der anfänglich oft keine Symptome macht, und ich würde dabei als gesund gelten. Jede Definition von Gesundheit hat ihre Stärken

und Schwächen, Gesundheit ist als Begriff zu komplex, als dass sie in eine Definition gefasst werden könnte.

**Dann ist Gesundheit ein individuelles Empfinden?**

Gesundheit hat mit individuellem Empfinden zu tun. In der Regel sucht jemand erst einen Arzt auf,

wenn er Beschwerden hat, die ihn beunruhigen, wenn er sich krank fühlt. Ich habe zum Beispiel heftige Schluckbeschwerden und Fieber, der Arzt stellt eine Angina fest. Seltener kommt jemand zum Arzt wegen einer Routinekontrolle bei voller Gesundheit. Aber es kommt vor, zum Beispiel wenn eine Frau in eine Vorsorgeuntersuchung geht und bei dieser Untersuchung der Verdacht auf Brustkrebs geäussert wird. Dann wird eine Frau, die sich vor der Untersuchung gesund gefühlt hat, sich nach der Untersuchung krank fühlen. Noch schwieriger ist es bei den Patienten, bei welchen die Diagnose einer psychogenen Schmerzstörung gestellt wird. Bei solchen Patienten wird der Arzt keinen pathologischen körperlichen Befund finden, der den Schmerz dieser Patienten erklären könnte. Trotzdem, diese Patienten fühlen sich krank, sie sind krank, sie erleben heftige Schmerzen, die zum Beispiel Ausdruck einer Konversion, vereinfacht gesagt, Ausdruck eines ungelösten psychischen verdrängten Konfliktes sein können. Man kann sich also krank fühlen, ohne dass ein pathologischer körperlicher Befund erhoben werden kann.

## Gesundheit hat mit *individuellem Empfinden* zu tun.

**Angenommen ein Patient ist krank, wann ist er wieder gesund?**

Ich glaube, es gibt keine klare Grenze. Ich erlebe schwer depressive Patienten, denen es Schritt für Schritt besser geht, sie können die Arbeit wieder aufnehmen, sie haben wieder Kontakt zu Freunden. Ab wann sind sie gesund? Ich glaube, es ist eine Grauzone, kein Umschlagspunkt. Auch bei einer Infektionskrankheit: Ab wann gelte ich gesund? Wenn ich kein Fieber mehr habe, wenn keine Erreger mehr da sind, wenn die Antibiotika gestoppt werden können, oder wenn ich die Arbeit wieder aufnehme?

**Gehen die Meinungen des Arbeitgebers, des Arztes, des Patienten auseinander, wer sagt in letzter Instanz, wann ein Patient gesund ist?**

Wann jemand gesund ist, interessiert vor allem den Patienten, seine Angehörigen und den behandelnden Arzt. Bei dieser Frage geht es oft auch um die Beurteilung der Gesundheit aus der Sicht der Gesellschaft auf den Patienten, und die Gesellschaft interessiert sich mehr für die Arbeitsfähigkeit. Die Arbeitsfähigkeit ist ein schwieriger Punkt in der Medizin. Davon zeugen die Gutachten und Gerichtsurteile im Zusammenhang mit Anspruch auf Renten oder Wiedereingliederung. Der Arzt teilt dem Arbeitgeber nur den Grad der Arbeitsunfähigkeit mit, macht aber keine Aussagen über den Gesundheitszustand des Patienten. Die Meinungen klaffen oft auseinander. Es gibt sehr viele Aspekte, die die Arbeitsfähigkeit eines Menschen beeinflussen. Es ist leicht zu verstehen, dass, wenn das Klima am Arbeitsplatz schlecht ist, ein Patient eher versuchen wird, seinen Einstieg in die Arbeitswelt zu verschieben, hingegen wenn die Arbeit für den Patienten eine Bereicherung ist, wird er möglicherweise trotz Krankheit versuchen im Arbeitsprozess zu bleiben. Ein Arbeitgeber, der vielleicht nur zwei Arbeitnehmer hat, wird eher Druck machen als ein Unternehmen mit vielen Arbeitnehmern. In letzter Instanz wird die Arbeitsfähigkeit oft durch Vertrauensärzte einer Versicherung oder durch ärztliche Gutachter festgelegt.

**Wie definieren kranke Menschen Gesundheit?**

Sie definieren sie unterschiedlich. Meist beklagen sie das, was sie vermissen, im Gegensatz zu früher, als sie sich gesund fühlten.



Dr. med. Therese Hofer ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Bild HO

Ihr Hauptwunsch ist es meist, einfach wieder einen normalen Alltag zu haben. Gesundheit ist schon ein Gut, das, wenn man es besitzt, einem oft gar nicht bewusst ist, das aber, wenn es fehlt, schmerzlich vermisst wird.

**Wollen alle kranken Menschen gesund werden?**

Die meisten Menschen, denen ich begegnet bin, wollten wieder gesund werden. Es gibt Fälle, in denen die Krankheit für den Betroffenen einen Gewinn darstellt, sodass er darin verharren möchte. Ich kann mich an einen Patienten erinnern, einen gläu-

## ZUR PERSON

**Dr. med. Therese Hofer** ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie studierte Medizin an der Universität Bern, und arbeitete als Fachärztin für Innere Medizin an der Universitätsklinik Bern in der Psychosomatik (Loryspital, Prof. R. Adler). Später baute sie an der Universitätsklinik Bern die Psychoonkologie auf. Als Psychoonkologische Psychotherapeutin SGPO engagiert sie sich in der Weiterbildung für Psychoonkologen. Therese Hofer betreut onkologische Patienten in der eigenen Praxis sowie als Belegärztin im Lindenhofspital Bern. Neben der Psychoonkologie ist ihr Schwerpunkt die psychiatrische und psychotherapeutische Betreuung depressiver Patienten.

# GESUNDHEIT

## INTERVIEW

biger Moslem mit einem homosexuellen Sohn. Der Vater konnte nicht damit umgehen. Die Tatsache, dass er krank war, erlaubte ihm, vor seiner Familie sein Gesicht zu wahren. Als Kranker konnte man ihn in seiner Vorstellung für die Homosexualität seines Sohnes nicht verantwortlich machen, als Gesunder hätte er das Gefühl, als Vater versagt zu haben.

### Machen uns Alltagsprobleme und Ängste krank?

Wie schon erwähnt, sind die Psyche, der Körper und die sozialen Aspekte eines Menschen eine Einheit. Wenn etwas gestört ist, wird der ganze Mensch beeinträchtigt sein. Ein Arbeitnehmer, der dauernd Angst haben muss wegen seines Arbeitsplatzes, wird auf diese Angst körperlich reagieren. Er wird vermehrt angespannt sein. Er wird möglicherweise mehr Stresshormone ausschütten, die seinen Blutdruck erhöhen, seinen Puls beschleunigen und seinen Schlaf beeinträchtigen werden. Dadurch wird er anfälliger für andere Belastungen, was möglicherweise seine Ängste noch mehr erhöhen wird. So entsteht eine Spirale, die zum Zusammenbruch führen kann. Grosse Belastungen physischer, psychischer oder sozialer Art während längerer Zeit beeinträchtigen Menschen, sie können dadurch krank werden. Ausser es gelingt ihnen, die Belastungen zu verändern oder, wenn dies nicht möglich ist, sich bis zu einem gewissen Grad daran anzupassen.

### Prävention ist in aller Munde. Gehört Vorbeugen heute zum Zeitgeist?

Unter Prävention versteht man alle Massnahmen, die zu einer Vermeidung des Auftretens von Krankheiten dienen. Um 1900 erkannte man den Zusammenhang zwischen unzureichenden hygienischen Lebensbedingungen und Erkrankungen. Der Begriff der Gesundheitsförderung ist viel jünger. Er wurde 1986 bei einer WHO-Konferenz in Ottawa etabliert. Das Ziel beider Interventionsformen ist es, einen individuellen und kollektiven

Gesundheitsgewinn zu fördern, einerseits durch das Zurückdrängen von Risiken für Krankheiten (zum Beispiel rechtzeitiges Erkennen von Bluthochdruck), andererseits durch die Förderung von gesundheitlichen Ressourcen (zum Beispiel Zugang zu gesundheitsrelevanten Leistungen wie Bildung und Sozialeinrichtungen). Das Bewusstsein für Prävention und Gesundheitsförderung hat sicher zugenommen, Prävention und Gesundheitsförderung sind aber schwierig umzusetzen.

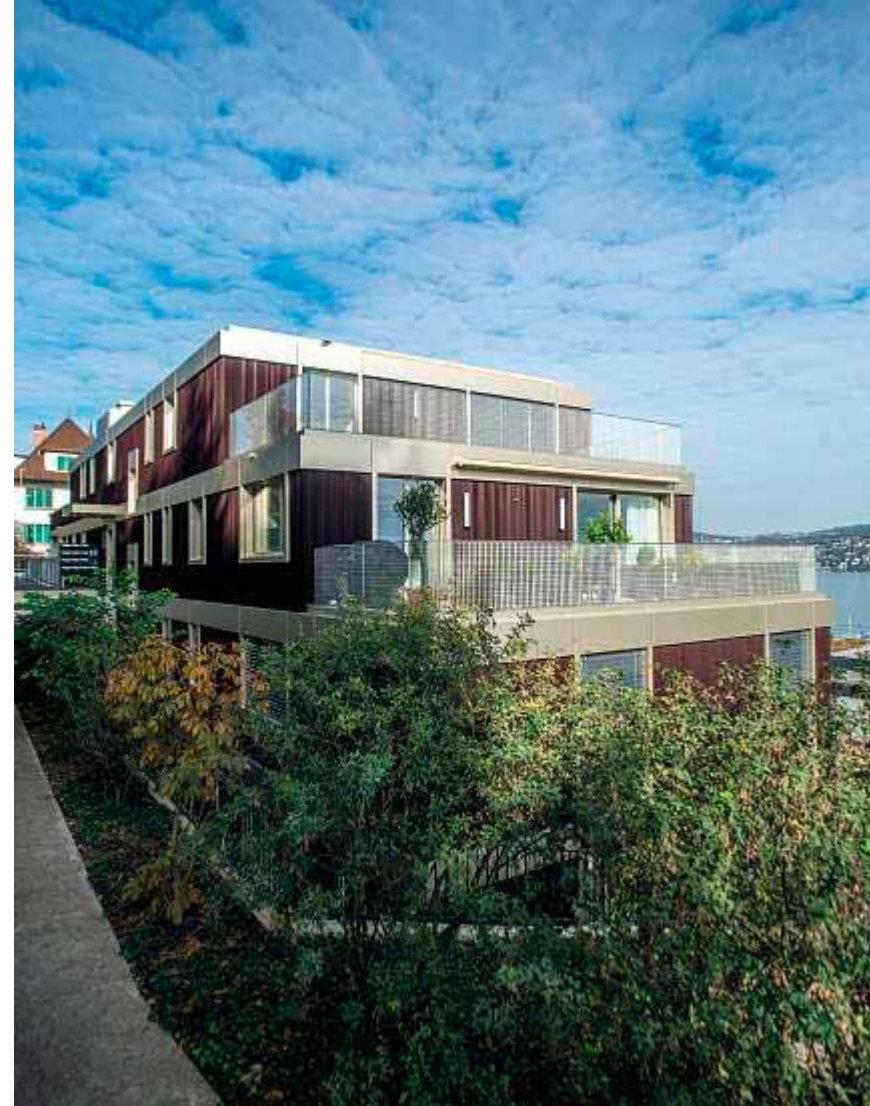
### Wann ist Prävention Wunschenken?

Wenn ich in der Psychiatrie die leidvolle Geschichte eines chronisch depressiven Menschen höre, der in seiner Kindheit vernachlässigt und abgewertet wurde, geht mir oft durch den Kopf, wie es für diesen Patienten geworden wäre, wenn jemand für ihn eingestanden wäre, wenn jemand sein Leid erkannt und ihm geholfen hätte im Sinne einer Prävention. Dann wäre sein Leben vielleicht glücklicher und einfacher geworden und er hätte weniger Kosten verursacht, er wäre nicht längere Zeit arbeitsunfähig geworden und hätte vermutlich keine medizinische Betreuung gebraucht. Aber wer hätte ihm helfen können, wer hätte so in eine Familie eindringen können? Wer hätte präventiv oder gesundheitsfördernd wirken können? Ich glaube, es ist wichtig, dass wir solche Zusammenhänge erkennen.

### Also hat sich der Begriff Gesundheit der Gesellschaftsentwicklung angepasst?

Der Begriff der Gesundheit hat sich mit dem Wandel der sozialen und wirtschaftlichen Situation des Menschen verändert. Unsere Urgrosseltern hatten vermutlich weniger anspruchsvolle Kriterien für ihre Empfindung von Gesundheit als zum Beispiel wir in unserer hoch entwickelten städtischen Umgebung. Möglicherweise fühlten sie sich gesund, wenn sie arbeiten konnten. ■

Das Bewusstsein für  
Prävention und  
Gesundheitsförderung  
hat zugenommen.



# bonainvest

Wohnen ohne Grenzen.  
[www.bonainvest.ch](http://www.bonainvest.ch)

vivre avec services

## bonacasa®

Wohnen mit Services.  
[www.bonacasa.ch](http://www.bonacasa.ch)



# Vorher, nachher und *dazwischen* sowieso

Vitalität und Lebensfreude stehen im fortgeschrittenen Alter hoch im Kurs. Prävention und Rehabilitation auch. Das Parkresort Rheinfelden verbindet alle Bereiche und bietet so dem Gast und Patienten wertvolle Synergien.

Das Parkresort  
Rheinfelden schafft es,  
Genussmenschen  
mit Stil zu verwöhnen.  
Und Patienten mit Stil  
zu heilen.

SIMONE LEITNER

«Ganzheitliches Wohlbefinden» ist heute in aller Munde. Mit anderen Worten: Körper, Seele und Geist sollten im Einklang stehen. Um dieses Gleichgewicht herzustellen und zu halten, ist Prävention immens wichtig und wird entsprechend breit gefördert. Und um nach einer Operation, sei es durch Krankheit oder Unfall, den Alltag wieder bewältigen zu können, braucht

es Rehabilitation, kurz Reha. Ob Prävention oder Reha – das Parkresort Rheinfelden, direkt am Rhein und inmitten eines imposanten Parks gelegen, widmet sich allen Bereichen rund um das Thema Gesundheit und vereint die ganze Palette unter einem Dach. Mit der modernen Wellness-Welt «sole uno» (Solbad, Massage-Lounge, Beauty-Angebote), mit einer Rehaklinik



# GESUNDHEIT

## PARKRESORT RHEINFELDEN

spezialisiert auf den Bewegungsapparat, mit einem Hotel samt Tagungsmöglichkeiten und, last but not least, mit einer kreativen Gastronomie sorgt das Parkresort Rheinfelden für ebendieses ganzheitliche Wohlbefinden.

Die umfangreichen Dienstleistungen und Anlagen bieten dem Gast und Patienten eine Gesundheitsoase der Superlative und Entspannung pur. Aus ökonomischer Sicht hingegen ist das Unternehmen eine grosse Herausforderung. «Es braucht viel Fingerspitzengefühl, diese verschiedenen Bereiche erfolgreich aneinander vorbeizubringen und doch zusammenzuführen», sagt Thomas Kirchhofer, Präsident des Verwaltungsrats und Hauptaktionär der Parkresort Rheinfelden Holding AG.

Dank grossen Investitionen und einer smarten Vorwärtsstrategie wurde diese unternehmerische Herausforderung hervorragend gemeistert. «Seit längerer Zeit dürfen wir uns jedes Jahr aufs Neue über bessere Abschlusszahlen freuen», betont Kirchhofer. Im Jahr 2013 erzielte das Unternehmen ein Rekordergebnis. Mit 3,15 Mio. Franken liegt der konsolidierte Reingewinn 29 Prozent höher als im Vorjahr. Obwohl der promovierte Ökonom Thomas Kirchhofer auch für die nächsten Jahre keinen

Thomas Kirchhofer ist  
Präsident des Verwaltungsrats und  
Hauptaktionär der  
Parkresort Rheinfelden  
Holding AG.



Ob Prävention oder Reha – das Parkresort Rheinfelden, direkt am Rhein widmet sich allen Bereichen rund um das Thema Gesundheit.

Einbruch befürchtet, hält er an der Vorwärtsstrategie fest: «Wir werden uns immer weiterentwickeln, uns neuen Anforderungen stellen und gesellschaftspolitische Vorgaben integrieren.»

Auch die Namensgebung war veraltet und musste dem Zeitgeist weichen: Im Jahr 2011 wurde aus dem Kurzentrum das Parkresort. «Nicht etwa, weil uns der Name nicht mehr gefiel. Vielmehr, weil der alte Name einfach nicht mehr dem Inhalt unseres aktuellen und umfangreichen Unternehmens entsprechen hat. Wir bieten heute so viel mehr als ein Kurzentrum. Wir bieten Entspannung, Genuss und Medizin unter einem Dach», unterstreicht Thomas Kirchhofer die Ausrichtung des Parkresorts Rheinfelden.

Das Unternehmen hat es geschafft, den Lifestyle rund um das ganzheitliche Thema Gesundheit erfolgreich dem Zeitgeist anzupassen. Die Medizin, ein wesentlicher Bestandteil des Parkresorts, wurde in den letzten Jahren verstärkt etabliert. Mit der Salina Medizin AG hat sich das Unternehmen gesamtschweizerisch einen Namen gemacht. Heute arbeiten Ärzte, Therapeuten und Pflegepersonal Hand in Hand. Ein wichtiger Erfolgsfaktor. «So bieten wir dem Patienten das Bestmögliche bei Prävention, Diagnostik und Behandlung des Bewegungsapparats», hält der VR-Präsident fest. Der Fokus der Klinikstrategie liegt auf hoch spezialisierter, aber auch auf komplementärer Medizin. Ein Mix, der den gesellschaftlichen Puls der Zeit exakt trifft.

In schöner Umgebung schneller wieder auf die Beine kommen, so lautet das Credo der Salina Rehaklinik. Dass Kuren nicht nur wichtig, sondern auch schön und genussvoll sein kann, beweist das Parkresort Rheinfelden jeden Tag. «An eine Reha, beispielsweise nach einem orthopädischen Eingriff, werden hohe Ansprüche gestellt. Von allen Seiten. Von den Patienten, den Spezialärzten und natürlich auch von uns.» Deshalb ist es für Kirchhofer auch so wichtig, dass das Parkresort mit der Salina Rehaklinik zu einem anerkannten Kompetenzzentrum geworden ist. «Wir arbeiten mit renommierten Ärzten zusammen. Wir stehen in engem Kontakt mit den Spezialisten und kennen die Bedürfnisse.» Auch die ausgelagerten Therapie-Standorte im ganzen Fricktal gehören zur erfolgreichen Entwicklung des Zentrums.

Und wer sich etwas Gutes tun will, der ist im Solbad, in der Massage-Lounge oder in der Beauty & Fitness-Galerie bestens aufgehoben. Auch dieser Bereich wurde in den letzten Jahren ausgebaut, modernisiert und mit den neusten Anlagen und Geräten ausgestattet. Heute entspannt das Auge mit und ist verwöhnt. Warme Farben und hochwertige Materialien gehören genauso dazu wie bestens qualifizierte Therapeuten, Ärzte oder auch reibungslose Dienstleistungsabläufe.

Das Parkresort Rheinfelden hat es geschafft, Genussmenschen mit Stil zu verwöhnen. Und Patienten mit Stil zu heilen.

## KRAFT DES MEERES

Bereits 1847 wurden in der Gegend Salzvorkommen entdeckt. Gesundheitsuchende von überall her kamen nach Rheinfelden, um sich im wohltuenden Wasser zu kurieren und zu entspannen. Diese Tradition hat das Parkresort Rheinfelden ins dritte Jahrtausend erfolgreich übertragen. Und für die Gäste mit «sole uno» eine moderne Wellness-Welt geschaffen, die schweizweit begeistert. Beim Baden in der Rheinfelder Natursole können die Besucherinnen und Besucher nicht nur der Haut viel Gutes tun, sondern auf den Sprudelliegen auch strapazierte Muskeln entspannen oder einfach nur relaxen. **sfs**

## GESUNDHEIT IN ZAHLEN

Nach grossen Investitionen kann die Parkresort Rheinfelden Gruppe seit Jahren beste Ergebnisse ausweisen. Im Geschäftsjahr 2013 wurde ein konsolidierter Umsatz von 47,5 Mio. CHF, ein Cashflow von 8 Mio. und einen Reingewinn von 3,1 Mio. CHF erzielt. In der Wellness-Welt «sole uno» zählte die Tochtergesellschaft Bad Rheinfelden AG im letzten Jahr 559 260 Eintritte (+ 5,7%). Der Bruttoertrag der Salina Medizin AG, die eine Rehaklinik betreibt und Facharztleistungen sowie Therapien anbietet, stieg um mehr als 17% auf 13,5 Mio. CHF. Verbessert hat sich auch die Auslastung im Park-Hotel am Rhein. Bei einer Auslastung von 60,7% (Vorjahr: 58,5%) erzielte der Betrieb mit Übernachtungs- und Gastronomieumsätzen einen Ertrag von 11,1 Mio. CHF. Auch die deutsche Carasana Bäderbetriebe GmbH in der Stadt Baden-Baden, an der die Parkresort-Gruppe mit 50% beteiligt ist, entwickelte sich positiv und erzielte 2013 einen Gewinn von 387 000 EUR. **sfs**

www.parkresort.ch

# Wohnen mit *Stil* und Service

In bonacasa-Überbauungen – auf dem Bild Aarenau Süd in Aarau – werden die Bereiche Bau, Sicherheit und Services neu auch mit Haustechnologie ergänzt.

Das Wohnumfeld bestimmt die Lebensqualität massgeblich und hat unmittelbaren Einfluss auf die Gesundheit. Heute steht das vernetzte Wohnerlebnis im Vordergrund: Eine Verbindung von Architektur, Sicherheitselementen, individuell aufeinander abgestimmten Services und Haustechnologie.

Bild: Tim X. Fischer

SIMONE LEITNER

# GESUNDHEIT

## BONACASA

«Wie man sich bettet, so liegt man.» Mit anderen Worten: Die Lebensqualität hängt von der Wohnsituation ab, und diese beeinflusst die Gesundheit. Wer komfortabel, sicher und angenehm wohnt, leistet einen Beitrag für das eigene Wohlbefinden. «Ein Wirkungszusammenhang, den die bonacasa AG als Pionierin früh erkannt hat», sagt Geschäftsführer Hans Fischer. Derzeit werden in 750 bonacasa-Wohnungen auf innovative Art und Weise Bau-, Sicherheits-, Dienstleistungs- und neu auch Haustechnologieelemente so vernetzt, dass Wohnraum entsteht, der optimal auf die Lebenssituation seiner Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmt ist.

### 200 Baudetails und Schlüsseltresor

Um die Lebensqualität im Wohnbereich zu optimieren, werden verschiedenste Facetten berücksichtigt. Das gesundheitsprophylaktische Wohnerlebnis beginnt beim Bauen. Mit dem bonacasa-Qualitätslabel werden Wohnungen ausgezeichnet, die 200 Punkte eines Standards erfüllen, der von bonacasa seit 20 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt wird. Dieser Standard gibt beispielsweise Handlungsempfehlungen zur Gestaltung der Grundrissarchitektur, enthält Vorgaben für das Beleuchtungskonzept, die Gestaltung von Küchen und Bädern und sorgt für durchgehende Schwellenfreiheit im ganzen Haus. Dazu kommen Sicherheitselemente wie eine 7x24-Stunden-Telefon- und -Alarmzentrale. Tritt ein Notfall ein, unterstützen ausgeklügelte Schliesssysteme in Verbindung mit einem elektronischen Schlüsseltresor die Einsatzkräfte, die ohne Verzögerung in die Wohnungen eintreten können. Es seien exakt diese Kleinigkeiten und Vernetzungen, die Leben retten können, hält Fischer fest.

Während sich noch vor wenigen Jahren die Akzeptanz von Services vor allem auf die Raumreinigung beschränkt hat, etabliert sich Service-Wohnen nun signifikant bei Jung und Alt. In den Aufbau dieser Services hat bonacasa schweizweit viel in-

vestiert und kann heute ernten: «Wir sind sehr zufrieden, neben klassischen Putzdienstleistungen werden insbesondere Abwesenheitsservices, Fahrdienste oder Handreichungen, die durch geschulte Concierges geleistet werden, nachgefragt.»

Für den bonacasa-Geschäftsführer ist es wichtig, die Bereiche Bau, Sicherheit und Services neu auch mit Haustechnologie zu ergänzen. Das optimale Zusammenspiel führt zu einem komfortablen Wohnerlebnis. Und so könnte ein Szenario aussehen: Geht ein bonacasa-Mieter in die Ferien, aktiviert er die digitale Anwesenheitssimulation. Lichter werden eingeschaltet und Storen tagsüber nach Zufall und abhängig vom Sonnenstand geöffnet und in der Nacht geschlossen. Dies schreckt Einbrecher ab, und der Kunde fühlt sich sicherer und kann seine Reise besser geniessen. Kehrt der bonacasa-Mieter aus den Ferien zurück, werden beim ersten Drücken auf den Lichtschalter alle elektrischen Systeme hochgefahren, die während der Abwesenheit automatisch ausgeschaltet wurden. Angst vor heissen Herdplatten oder energiefressender Standby-Betrieb von Geräten gehören der Vergangenheit an. Hat der Mieter die entsprechende Service-Option gewählt, werden die Pflanzen während der Abwesenheit gegossen, die Post sortiert, Kleintiere betreut und der Kühlschrank vor der Heimkehr mit frischen Lebensmitteln gefüllt. «Dafür hat bonacasa ausgebildetes Fachpersonal, die all diese Dienstleistungen in der Abwesenheit der Bewohner erledigen», hält Hans Fischer fest.

### Vernetzung erleben

Aber auch berufstätigen Eltern, Singles oder Personen, die erste gesundheitliche Einschränkungen zu beklagen haben, können mit einer optimale Vernetzung von baulichen Massnahmen, Sicherheitselementen, Services und Haustechnologie das Wohnerlebnis optimieren. «Wirklich erlebbar wird das Zusammenspiel im Realbetrieb», ergänzt Hans Fischer und macht ein Angebot: «Wir laden alle interessierten Personen ein, dieses



Wer komfortabel, sicher und angenehm wohnt, leistet einen Beitrag für das eigene Wohlbefinden.

Zusammenspiel in einer speziell ausgerüsteten Musterwohnung in Egerkingen zu erleben und sich vom Nutzen vor Ort zu überzeugen.»

### Service statt Altersheim

Die bonacasa-Kundschaft ist heute generationendurchmisch. Junge schätzen den Komfort- und Zeitgewinn, den Wohnen mit Dienstleistungen respektive das vernetzte Wohnerlebnis bietet. Unter den Senioren befinden sich bei bonacasa auch Bewohnerinnen und Bewohner, die ohne massgeschneiderte

Services, Sicherheitselemente und bauliche Massnahmen nicht mehr autonom in ihren eigenen vier Wänden leben könnten. «Das Altersheim wäre für viele die Alternative, auch wenn der Unterstützungsbedarf noch überschaubar und keine Pflegebetreuung notwendig ist», sagt Fischer. Und dass ein Altersheim in der Regel teurer als Service-Wohnen ist, hat sich herumgesprochen. Es verwundert deshalb nicht, dass dieses Thema auch in der Politik angekommen ist. Es geht darum, tragbare Zukunftslösungen zu finden, die einen Beitrag zur Bewältigung der Herausforderungen leisten, die durch den demografischen Wandel verursacht werden. ■

# Nicht jeder zuhause hört aufs Wort.



## Das Licht jetzt schon.

Endlich hört mal einer aufs Wort:  
digitalSTROM mit Sprachsteuerung per App



Mit digitalSTROM zieht ein guter Freund bei Ihnen ein, der für Sie das Licht an- und ausmacht, aber auch den Fernseher oder das Radio einschalten, die Rollläden hoch- und runterfahren und den Herd abstellen kann sowie vieles mehr ... Die Idee dahinter ist ebenso einfach wie smart. digitalSTROM ist eine Smart Home Lösung, die elektrische Geräte automatisiert und intelligent vernetzt.

Dazu müssen weder Wände aufgestemmt noch neue Leitungen verlegt werden. Ferngesteuert wird dann alles per Lichtschalter, Smartphone oder Tablet-PC – oder noch bequemer: per Sprachsteuerung. Und extra Sicherheit ist gleich serienmäßig eingebaut – mit Funktionen ähnlich einer Alarmanlage, die „anschlägt“, aber nicht Gassi gehen muss. Informationen unter: [www.digitalstrom.com](http://www.digitalstrom.com)

  
digitalSTROM

## Kommentar

Wir haben *umgedacht* – und denken auch an unsere **Zukunft!**

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen», definierte die Weltgesundheitsorganisation WHO anlässlich ihrer Gründung im Jahre 1948. Vorher, während Jahrtausenden, ging es ausschliesslich um das «Fehlen von Krankheit oder Gebrechen» Geistiges und soziales Wohlergehen war einer äusserst kleinen Elite vorbehalten – wenn überhaupt. Die Rahmenbedingungen haben sich radikal demokratisiert. Die Erfolge der Medizin sind uns bekannt und haben ihren Preis: Gesundheitskosten sind ein fixes Element der politischen Agenda. Aber sie kosten nicht nur, sie lassen die Gesellschaft altern. Interessanterweise beträgt die finale Lebensphase, während der man zwingend auf pflegerische Unterstützung angewiesen ist, durchschnittlich 1,7 Jahre. Das, ob die Gesellschaft 65 Jahre oder mehr als 85 Jahre alt wird. Diese Tatsache hat Dieter von Arx, stellvertretender Leiter iHomeLab, diesen Sommer an den Immobiliengesprächen zum Thema «Smart Buildings» festgehalten. Grundlage der Entwicklung ist eine sich laufend verbessernde Volksgesundheit. Dass dem so ist, bestätigt eine Bevölkerungsbefragung, die unter der Schirmherrschaft des «Commonwealth Funds» in elf Ländern durchgeführt und jüngst präsentiert worden ist: Die Studie sieht die Schweiz bei den über 55-Jährigen auf Rang eins in Bezug auf Zufriedenheit mit dem Gesundheitssystem. Ausserdem



IVO BRACHER  
Präsident des Verwaltungsrats  
und Vorsitzender der  
Geschäftsleitung, bonainvest  
Holding AG

bezeichnet gut ein Drittel der befragten Personen den eigenen Gesundheitszustand als sehr gut oder ausgezeichnet. Dieser gute Gesundheitszustand und die Alterung der Gesellschaft bedingen aber ein Umdenken bezüglich Lebensformen. Ich habe es bei meiner Grossmutter erlebt. Krankheitsbedingt musste sie ein Bein amputieren lassen. Anschliessend kündigte das Altersheim, weil es nicht rollstuhlgängig konzipiert worden war. Das war vor 25 Jahren, und mir war damals augenblicklich klar, dass man umdenken muss – in der Heimkonzeption genauso wie im Privatwohnungsbereich. Mit den Gesellschaften der bonainvest Holding AG und insbesondere mit der bonacasa AG haben wir deshalb eine Vernetzungslösung geschaffen, um die Unterstützung verschiedener Generationen in verschiedenen Lebensphasen zu garantieren. Im Idealfall bieten wir barrierefreie Wohnungen, stattdessen mit Sicherheitselementen wie Schlüsseltresoren für schnellstmögliche Rettungsintervention sowie Notrufzentralen aus und bauen als Ergänzung Serviceorganisationen auf, die auf Abruf Dienstleistungen, wie Raumreinigung, Bügeln, Haustiere beaufsichtigen oder auf Wohnungen während Abwesenheiten Acht geben, erledigen. Das ermöglicht möglichst langes, autonomes Wohnen in den eigenen vier Wänden. Dies hilft alt und jung: Auch zum Beispiel, wenn man nach einer Operation rekonvaleszent zu Hause liegt und, wie 50 Prozent der städtischen Bevölkerung, alleine lebt.

# Schimmel? Nein danke!

Schimmel in Wohnräumen ist für Hauseigentümer und Mieter ein Graus. Nun ist ein neuer Schnelltest auf dem Markt, der Schimmel identifiziert. Was die Polizei schon seit Jahren nutzt, steht jetzt auch der Immobilienbranche zur Verfügung: ein DNA-Test.

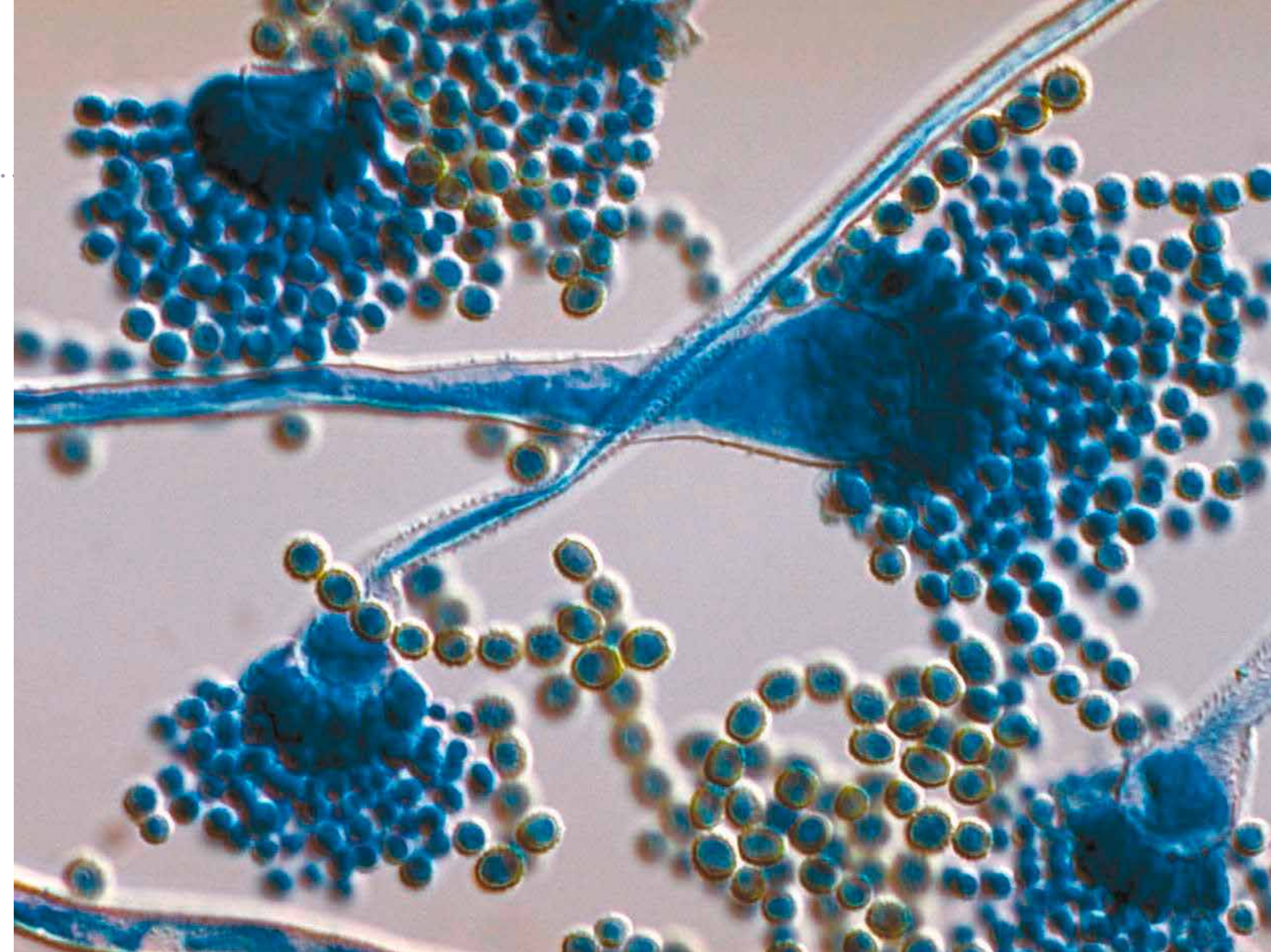
SIMONE LEITNER

Graue Fugen, Flecken an Decken und Wänden, in Ecken, an Fensterrahmen oder anderen Stellen entdeckt? Das könnte Schimmel sein. Für viele Mieter, aber auch Vermieter ein Horrorszenario. Eines ist klar: Schimmel kann der Gesundheit schaden. Allergische Reaktionen, Reizung der Atemwege, Muskelschmerzen und weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen können die Folge von Schimmelpilz im Gebäude sein. Neben undichten Wasserrohren oder mangelhafter Wärmedämmung sind oftmals auch Schäden am Dach oder undichte Kelleraussenwände die Ursache.

«Darum ist es wichtig, dass ein Fachmann den Schimmel untersucht», rät Patrick Schwarzen-truber, Mikrobiologe und Geschäftsführer der Microstech AG in Olten. Eine schnelle und präzise Beurteilung habe nicht nur für die Raumnutzer eine grosse Bedeutung, sondern kläre auch, welche Art der Sanierung und Schutzmassnahmen getroffen werden sollten.

Schimmelpilzkonzentrationen werden oft über sogenannte Abklatschproben oder Luftkeimzahlmessungen bestimmt. Doch Mikrobiologe Schwarzen-truber gibt zu bedenken: «Beide Verfahren sind langwierig und erfordern viel Fachwissen, um eine korrekte Interpretation des Messereignisses und eine Klassifikation des Schimmels zu bekommen.» Deshalb hat Patrick Schwarzen-truber mit seinem Team eine neue Me-

*Schimmel  
kann der  
Gesundheit  
schaden.*



Schimmelpilz-Sporen unter dem Elektronenmikroskop.

thode entwickelt: Heute kann Schimmel mit einem Schnelltest anhand der DNA nachgewiesen werden. Was die Polizei schon seit Jahren nutzt, steht nun auch der Immobilienbranche zur Verfügung. Mit dem Schimmel-Check der Microstech lässt sich der Schimmel schnell und vor allem präzise beurteilen. Durch eine DNA-Analyse erfolgt die Zuordnung der Mikroorganismen. Und mit einer Risikoanalyse wird ausserdem beurteilt, ob es sich um gesundheitsgefährdenden oder holzerstörenden Schimmel handelt. «Bei einem Mischbefall werden alle vorhandenen Schimmelarten identifiziert. So können die Massnahmen sehr gezielt angeordnet werden, das ist der grosse Vorteil unseres DNA-Tests», betont Patrick Schwarzen-truber, Mitbegründer des Biotech-Unternehmens. Schnelltests sind en vogue. Nahezu geräuschlos haben molekulare Diagnose- und Früherkennungs-

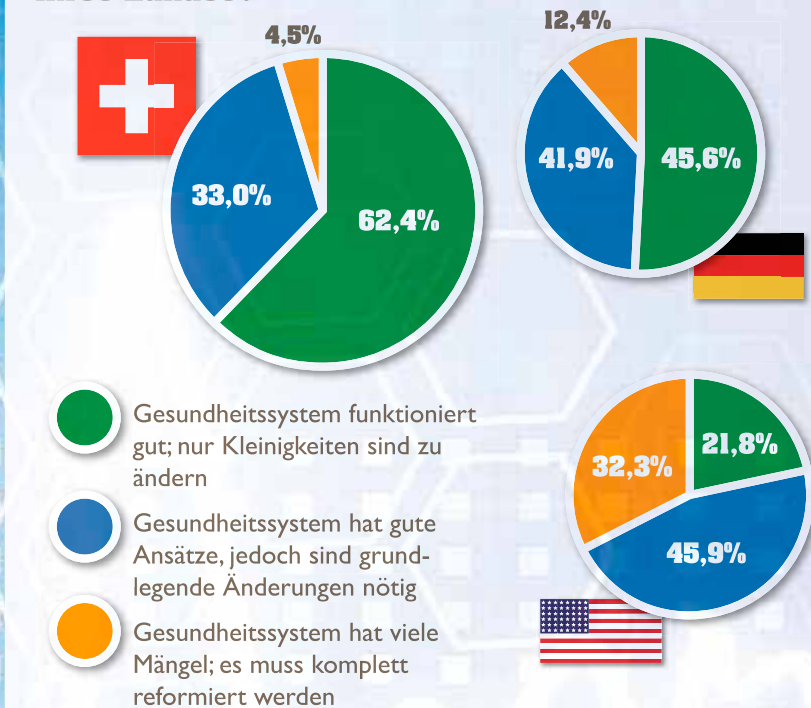
systeme einen neuen Markt erobert. Und immer neue Tests kommen hinzu. Auch das Team von Microstech in Olten hat sich auf schnelle Checks spezialisiert. «Heute sind wir es gewohnt, Produkte und Dienstleistungen schnell und zuverlässig zu bekommen», sagt Geschäftsleitungsmitglied Caroline Conrad-Behr. Und die Resultate werden nicht nur schneller, sondern auch viel präziser ermittelt.

Mit anderen Worten: Es wird weder Zeit mit der Analyse noch Geld für möglicherweise falsche Massnahmen verschwendet. Microstech bietet eine grosse Palette an mikrobiologischen, molekularbiologischen und chemischen Analysen an. «Wir erforschen und entwickeln stetig neue Technologien im Bereich Life Science, sei es im Auftrag oder in Eigeninitiative», so Caroline Conrad-Behr. ■

# Im Krankheitsfall gut versorgt

Die Mehrheit der Menschen in der Schweiz ab 55 Jahren beurteilt das Schweizer Gesundheitssystem positiv. Dies hat eine breite internationale Bevölkerungsbefragung ergeben, die unter der Schirmherrschaft des «Commonwealth Fund» in 11 Ländern durchgeführt und in Washington präsentiert wurde.

Welche der folgenden Aussagen beschreibt am ehesten ihre Einstellung zum Gesundheitssystem ihres Landes?



SIMONE LEITNER

Die über 55-Jährigen in der Schweiz sind mit dem Gesundheitssystem überdurchschnittlich zufrieden, schreibt das Bundesamt für Gesundheit BAG Ende November 2014. Fast zwei Drittel von insgesamt 1812 Befragten finden, dass das schweizerische Gesundheitssystem gut funktioniert und nur kleine Änderungen nötig sind. Damit schneidet die Schweiz wie schon in früheren Erhebungen des «Commonwealth Fund» im internationalen Vergleich sehr gut ab und liegt auf dem ersten Rang, vor Grossbritannien und Norwegen.

Gut ein Drittel der befragten Personen beschreibt den eigenen Gesundheitszustand als «sehr gut oder ausgezeichnet». Fast die Hälfte schätzt ihn als «gut» und knapp jede fünfte Person (18 Prozent) als «mittelmässig oder schlecht» ein. Im internationalen Vergleich besetzt die Schweiz damit eine Position im Mittelfeld. 72 Prozent der mehr als 55-Jährigen haben eine oder mehrere chronische Erkrankungen, wobei der Anteil von 59 Prozent bei den 55–59-Jährigen auf 81 Prozent bei den über 80-Jährigen ansteigt, so das BAG weiter.

Die Umfrage ergibt auch, dass die Hausärztinnen und Hausärzte in der Grundversorgung von älteren Personen in der Schweiz eine zentrale Rolle spielen. Eine grosse Mehrheit der Befragten gibt an, als erste Anlaufstelle einen Hausarzt zu haben und mit der Betreuung zufrieden zu sein.

Die Befragung des «Commonwealth Fund» zeigt indes auch Verbesserungspotenzial. So ist aus der Studie zu entnehmen, dass aus Sicht der Befragten die Ärzte mit ihren älteren Patienten deutlich weniger als in anderen Ländern über Präventionsthemen wie Ernährung, Bewegung, Stress und Rauchen sprechen. Ein Teil der Befragten wünscht sich zudem einen besseren Informationsfluss zwischen Arzt und Patient, aber auch zwischen Hausarzt, Spezialist und Spital. 44 Prozent geben beispielsweise an, nach einem Spitalaustritt keine schriftlichen Informationen zu den wichtigsten Gesundheitsaspekten erhalten zu haben. Über die Hälfte fühlt sich unzureichend über die Nebenwirkungen von Medikamenten informiert und erhält auch keine Medikamentenlisten.

Verbesserungspotenzial ergibt sich auch in der Qualität der Versorgung. 7 bis 13 Prozent der Befragten gaben an, dass sie Fehler bemerkt hätten, Testresultate fehlten, widersprüchliche Angaben oder überflüssige Tests gemacht worden seien. Die

Schweiz liegt von den elf befragten Ländern damit auf dem dritt-schlechtesten Platz.

Befragt wurden die Menschen über 55 Jahre auch zur Gesundheitsversorgung in der letzten Phase des Lebens. Gut die Hälfte gibt an, sich bereits mit einer Vertrauensperson besprechen zu haben. Knapp ein Viertel verfügt über ein schriftliches Dokument, zum Beispiel eine Patientenverfügung. 4,3 Prozent geben an, Mitglied einer Sterbehilfeorganisation zu sein. 8,5 Prozent der Befragten äussern die Absicht, in Zukunft einer solchen beizutreten.

Bei einigen Themen ergab die Befragung regional unterschiedliche Ergebnisse, etwa bei der Wahl des Versichertenmodells. In der Deutschschweiz ist das Hausarztmodell, ergänzt mit einer Zusatzversicherung, deutlich weiter verbreitet als in den lateinischen Landesteilen. ■

## Die Hälfte bewertet Gesundheitszustand als «gut».

## 1812 PERSONEN

An der Erhebung 2014 «International Survey of Older Adults» des Commonwealth Fund, New York (USA) beteiligte sich nebst Australien, Deutschland, Frankreich, Grossbritannien, Kanada, Neuseeland, den Niederlanden, Norwegen, Schweden und den USA auch die Schweiz. Befragt wurden in der Schweiz total 1812 Personen der Bevölkerung im Alter von 55 Jahren und mehr in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz. Die Auswertung des «Commonwealth Fund» konzentriert sich im Schlussbericht auf die Altersgruppe ab 65 Jahre. Der Schweizer Bericht berücksichtigt alle Resultate der Befragung ab 55 Jahren.

## Xundheit!

Primin Bischof  
Ständerat CVP



Die Gesundheit wird bei uns Parlamentariern gross geschrieben! Jährlich dürfen wir zu einem umfassenden ärztlichen Gesundheitscheck. Neuerdings steht in der Einladung die Liste der geplanten Untersuchungen. Seither getraut sich nur noch ein knappes Drittel der Volksvertreter/-innen zum Test. Neben Blutdruck und Blutzucker, Puls und Stressanfälligkeit, wird der Körper auf auffällige Hautveränderungen abgesucht.

Meine Untersuchung ergab erstaunlicherweise, dass ich normal sei: Normaler Blutdruck, keine Diabetes, Puls unauffällig, stressresistent und keine Hautrisiken. Doch hoppla! Am Schluss des Befundes las ich: «Ihr Taille-Hüft-Verhältnis ist grenzwertig.» Ich fragte den Arzt nach dem tieferen Sinn dieser Diagnose. Ausweichend meinte er, es sei wie im Strassenverkehr: noch nicht «Rot», aber auch nicht mehr «Grün», sondern am ehesten «Orange».

Als CVP-Parlamentarier war mir das zwar durchaus sympathisch, aber immer noch nicht klar. Als ich auch mit der Aussage, der alte Body-Mass-Index habe ähnliches ausgesagt, nicht genügend anfangen konnte, beschied mir der Mediziner knapp: «Früher hätte man einfach gesagt: Sie sind zu dick!» Dankbar für die Klarheit aber doch etwas beleidigt, da ich bisher stolz auf meine sportlichen Ausgleichserfolge war, wartete ich vor dem Medi-Zelt auf den Patienten nach mir. Seinen Namen nenne ich nicht, aber sein Leibesumfang ist deutlich über dem meinigen. Welchen Bescheid musste wohl er erhalten haben? Zu meiner Überraschung kam er fröhlich pfeifend aus dem Zelt. Auf meine Frage, ob er mit seinem Taille-Hüft-Verhältnis auch an einer Grenze sei, antwortete er: «Nein, nein, sie haben mir nur gesagt, für meine Breite sei ich etwas zu klein.»

## Verzwickte Sache

Roberto Zanetti  
Ständerat SP



Es stimmt schon: Ohne Gesundheit ist alles nichts! Das wird einem spätestens im Fall einer ernsthaften Krankheit klar. Aber Gesundheit allein ist auch nicht alles. Es ist zweifellos sinnvoll, sich und seiner Gesundheit Gutes zu tun. Das ist gar nicht so einfach. Sich **und** der Gesundheit Gutes zu tun, ist manchmal eine verzwickte Sache. Ich geniesse es, gelegentlich in einer schönen Gartenbeiz meine Seele baumeln zu lassen, ein kühles Bierchen zu trinken, eine

## Meinung

Die beiden Solothurner Ständeräte äussern sich in jeder Ausgabe zu einem aktuellen Thema.

## HEUTE

Gesundheit

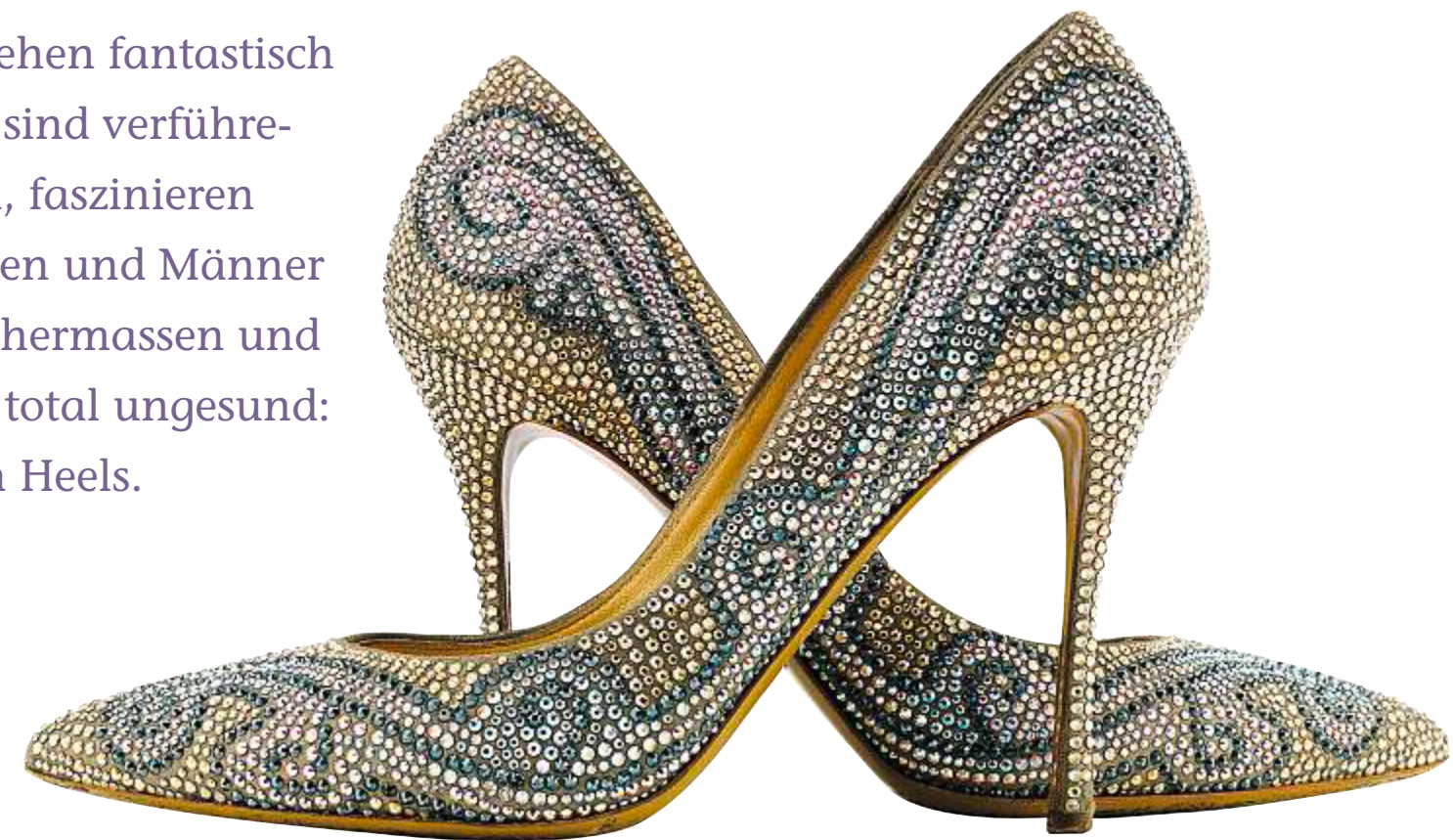
filterlose Zigarette zu rauchen und mit mir und der Welt zufrieden zu sein. Da meldet sich jeweils bald der Appetit. Der Teufel will es, dass es meistens Gluscht auf einen Specksteller, eine Röstli mit Spiegeleiern, eine Käseschnitte oder gar ein Fondue ist – und dies notabene unabhängig von der Jahreszeit. Das schreit dann förmlich nach einem weiteren Bierchen oder zwei ... Wenn dann am Nebentisch ein Salatteller (möglichst ohne Sauce), ein Verveinetee (ohne Zucker) oder ein Mineralwasser (ohne Blöötterli) bestellt wird und hechelnde und verschwitzte Jogger an der Beiz vorbeirennen, geniesse ich meine Ernährungssünden und das kühle Bierchen umso mehr. Und wenn ich das verhärmte Gesicht der Salat essenden Tischnachbarin und die verbissene Visage des Joggers sehe, klopfte ich mir auf meinen rundlich gewordenen Bauch und denke: Du hast es gut! Oder ich denke an meine bald 90-jährige Mutter, die mich gebeten hat, ihr doch bei meinem nächsten Besuch ein paar Tafeln Migros-Schoggi mitzubringen – das sei nämlich die beste. Meine Mutter hat Altersdiabetes und wenn man sie fragt, wie es ihr gehe, sagt sie immer: «Mir geht es nicht gut – mir geht es sehr gut!» Was will man mehr, mit fast neunzig? Da kann mir der aktuelle Fitness- und Gesundheitswahn auch weiterhin gestohlen bleiben.

# Schön, sexy und *ungesund*



Mit der berühmten roten Sohle:  
High Heels «Printz» von Christian  
Louboutin. (2013/14)

Sie sehen fantastisch aus, sind verführerisch, faszinieren Frauen und Männer gleichermaßen und sind total ungesund: High Heels.



Extravagante Pumps von Nicholas Kirkwood (Frühling/Sommer 2013).

SIMONE LEITNER

High Heels sind schön und sexy. Sie gelten als starkes Symbol der Weiblichkeit, der Verführung und auch der Macht. Als eines der heissbegehrtesten Mode-Accessoires haben Stöckelschuhe eine sehr lange Tradition und in etlichen Epochen schon manches Gemüt in Wallung versetzt. Spätestens seit der US-amerikanischen Fernsehserie *Sex and the City* sprechen Frauen von Manolo Blahnik wie von einem guten Freund. Schuhdesigner wie eben Blahnik oder natürlich Christian Louboutin entzücken mit ihren Kreationen nicht nur internationale Stars, sondern konnten in den letzten Jahren auch bei einer breiteren Klientel Fuss fassen. Begehbare Schuhschränke sind heute nicht nur in Upper East Side New York ein Thema, sondern auch bei uns um die Ecke. Und wir können «Stöckelschuh» auch steigern: Heels, High Heels, Killer Heels.

Aber sind hohe Absätze auch gesund? Mit Sicherheit nicht! Die gesundheitlichen Schäden, die hohe Hacken anrichten, sind gross. Dennoch scheint das Verlangen, in Stiletto dem Alltag etwas Glamour zu verleihen, grösser zu sein als die Sorge um die Gesundheit. Bei hohen Absätzen werden Frauen unvernünftig. Und dies trotz des fundierten Wissens, dass das Tragen dieser Schuhe ein schmerzhaftes Nachspiel haben kann. Podologen und Orthopäden sind sich einig: Hohe Absätze bei Schuhen schaden der Gesundheit. Und dies nicht zu knapp: Wer tagelang in High Heels unterwegs ist, muss sich auf massive Probleme mit den Füessen, den Gelenken, den Hüften und auch dem Rücken gefasst machen. Egal? «Mitnichten», betonen die Spezialisten unisono. Eine gross angelegte Umfrage unter Podologen in Grossbritannien ergab, dass unpassendes Schuhwerk der häu-



# GESUNDHEIT HIGH HEELS



Historisches Modell «Chopine» (1550–1650).

figste Grund für die Leiden ihrer Patienten ist. Das Problem beginnt ganz unten, bei den Füßen. Je höher die Absätze sind, umso mehr steigt der Druck. Die Zehen werden in eine unnatürliche Form gezwungen. Dadurch entstehen zum Beispiel Hammerzehen: Die Zehen ziehen sich zurück und können aufgrund der Rückbildung des Muskels nicht mehr gestreckt werden. Aber damit nicht genug: Durch die Fussstellung gerät der gesamte Körper aus dem Gleichgewicht. So führen High Heels langfristig zu einer Verkürzung des Wadenmuskels. Auch die Achillessehne steht unter Druck. Und im Knie verändert sich die komplette Gewichtsverteilung: Eine Studie zeigt, dass 26 Prozent mehr Gewicht auf dem Gelenk lastet, wenn eine Frau hohe Schuhe trägt.

Es gibt unzählige Studien zu diesem Thema. Das Fazit ist immer dasselbe: Hohe Hacken sind ungesund. Aber es gibt auch unzählige wunderschöne Geschichten rund um die High Heels. Und auch Ausstellungen. Noch bis 15. Februar 2015



Der Lady-Gaga-Schuh «Atom» von Noritaka Tatehana (2012/13). Ein Gemälde von Ghada Amer and Reza Farkhondeh (2014) (unten).

widmet das Brooklyn Museum in New York den superhohen Stöckelschuhen mit mehr als 160 Paar ausgefallener und legendärer Modelle eine Sonderschau. Gezeigt werden die kunstvollsten, glamourösesten und extravagantesten Schuhdesigns aus den letzten 400 Jahren. Und noch eine gesunde Nachricht zum Schluss: Der Schuhtrend im Winter 2014/15 fällt flach aus. Eine gute Zeit also, die Füße zu entspannen und gelassen den nächsten Höhenflügen entgegenzuschreiten. ■

# Forever Home

by moments furniture

“LÄNGER SELBSTÄNDIG WOHNEN IN IHREM EIGENEN HAUS, IHRER EIGENEN WOHNUNG ODER IN EINER WOHNUNG MIT SERVICE.”



Wellness Bett ... revolutionärer Komfort!

LIEFERUNG  
FREI HAUS

REVOLUTIONÄRER  
KOMFORT

STIMMUNGSVOLL

- Stufenlose **elektrische Einstellung** von Niveau und Kopf- und Fussteil.
- **Höchste Position: 80 cm** - Ideal für leichtes, unbeschwertes Aufstehen und als Arbeitserleichterung beim Bettenmachen.
- **Niedrigste Position: 25 cm** - Ideal für Sturz-Prävention und Sicherheit.
- **Zero Gravity Position:** maximale Entspannung für Rücken, Beine und Bauchmuskeln, stimuliert die Blutzirkulation, ideal für Menschen mit Krampfadern oder schweren Beinen.
- Mit einer ergonomischen **Comfortflex** Liegefläche.
- Als **Einzel-** oder **Doppelbett** verfügbar.
- **Integrierte TV-Komfort-Position:** Sitz Funktion mit optimaler Unterstützung.

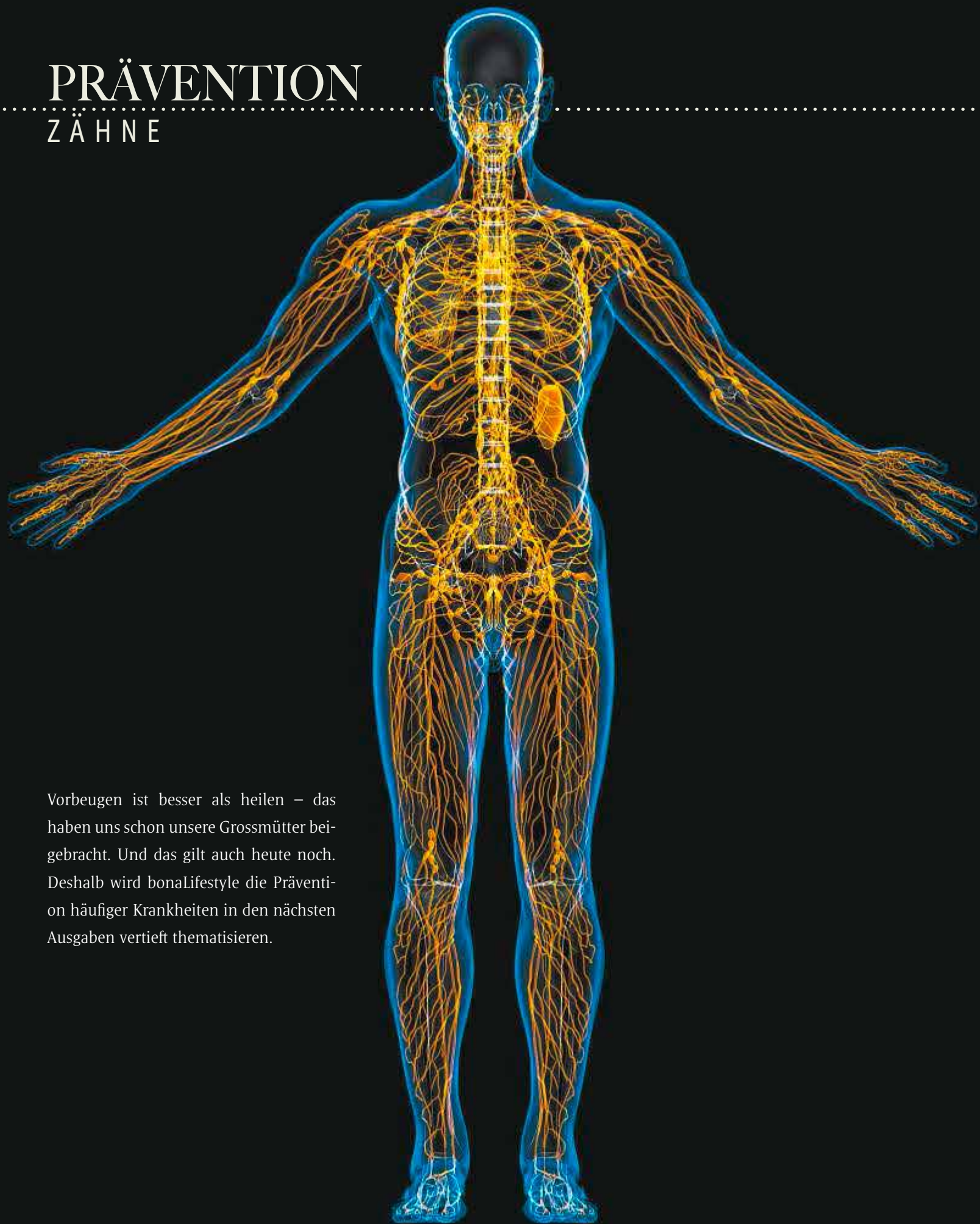


Haben Sie Interesse?  
Rufen Sie uns an:  
Tel. +41 62 588 01 74  
(Mo-Fr 08h bis 17h)

new showroom!  
Junkerbifangstrasse 2  
4800 Zofingen

www.foreverhome.ch





Vorbeugen ist besser als heilen – das haben uns schon unsere Grossmütter beigebracht. Und das gilt auch heute noch. Deshalb wird bonaLifestyle die Prävention häufiger Krankheiten in den nächsten Ausgaben vertieft thematisieren.

# Mit Biss durchs Leben

Zähne zeigen, sei es für ein aufmunterndes Lächeln oder um sich durchzusetzen, ist dann wirkungsvoll, wenn die Zähne gepflegt sind. Wer sich seinen Biss erhalten will, kann etwas dafür tun.

CHRISTINE KÜNZLER

Prävention ist in der Schweizer Zahnmedizin erst seit gut 50 Jahren ein Thema. Damals begannen die Zahnärzte umzudenken – weg von der Reparatur, hin zur Prävention. Man begann damit, in den Schulen, die Kinder jährlich zu untersuchen und über die Zahngesundheit aufzuklären. Nachdem einige Zahnarztpraxen bereits Erfahrungen mit amerikanischen Dentalhygienikerinnen gesammelt hatten, wurde Anfang der 1970er-Jahre in Zürich die erste Dentalhygieneschule gegründet.

Heute ist unbestritten: Nur mit einer adäquaten Pflege lassen sich die Zähne lange gesund erhalten. Zur primären Prävention gehören die Massnahmen, welche die Zähne schützen, also, Karies und Parodontalerkrankungen vorzubeugen. Dazu tragen eine gesunde Ernährung und sorgfältige Mundhygiene bei. Zur sekundären Prävention gehören die Früherkennung und Frühbehandlung von Zahnkrankheiten. Eine frühzeitige Karies- und Parodontaldiagnose, die Remineralisation von Schmelzveränderungen und kieferorthopädische Frühbehandlung können ernstere Schäden vermeiden.

Die tertiäre Prävention umfasst die Behandlung einer (Zahn-)Krankheit, um eine Verschlimmerung zu verhindern und Krankheitsfolgen auszugleichen. Dazu gehört die Wiederherstellung der Form und Funktion des Kauorgans durch Füllungen, Kronen, Brücken und Prothesen.

## Zucker und Säure sind die Bösewichte

Karies und Parodontitis sind die häufigsten Zahnerkrankungen unserer Zeit. Dafür verantwortlich sind vor allem zuckerhaltige Speisen und Getränke. Da die Säureproduktion in der bakteriellen Plaque sofort mit dem Zuckerkontakt beginnt, sollte man gezuckerte Snacks und Getränke zwischen den Mahlzeiten vermeiden. Die in der Plaque enthaltenen Bakterien produzieren organische Säuren, die den Zahn angreifen. Aber auch Säuren aus Nahrung und Getränken können den Zahn direkt angreifen: Sie weichen den Zahnschmelz auf und lösen ihn von aussen auf. Softgetränke wie Coca-Cola oder Energy-Drinks beispielsweise enthalten viel Säure. Auch Nahrungsmittel wie Obst, Salatsaucen oder Fruchtsäfte

(insbesondere Grapefruit-, Orangen- und Apfelsaft) sind sauer und können den Zähnen schaden. Das Risiko erhöht sich, wenn die Säure in Kombination mit Zucker verzehrt wird. In vielen Früchten ist zum einen Säure, zum anderen Zucker enthalten. Es empfiehlt sich daher, nur zu den Hauptmahlzeiten Früchte zu essen. Entscheidend für die Entstehung von Karies ist, wie oft und wie lange die Zähne von Säure angegriffen werden. Nach dem Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln sollte deshalb darauf geachtet werden, dass mit dem Zähneputzen noch etwa 30 bis 60 Minuten gewartet wird. In dieser Zeit sollte man den Mund mit Wasser spülen. Das hilft, das saure Milieu im Mund zu neutralisieren.

Um den bakteriellen Zahnbelag (Plaque) zu entfernen, genügt die Zahnbürste allein nicht: Zur gründlichen Reinigung der besonders gefährdeten Zahnzwischenräume braucht es zusätzlich Zahnseide, Zahnhölzer oder Interdentalraumbürstchen.

### Plaque macht die Zähne locker

Die eigenen Zähne erhalten zu können, ist nicht nur sehr viel angenehmer, sondern auch wesentlich günstiger. So gilt es, Plaque den Kampf anzusagen. Neue Forschungen zeigen: Die Schwachstelle der gesamten Zahn-Verankerung sind die Saumzellen des Zahnfleisches, die direkt am Zahn haften. Bakterien der Plaque setzen Giftstoffe frei, die in das

Saumhäutchen eindringen und es auflockern. Die Folge: Leukozyten (weisse Blutkörperchen) dringen in das Gewebe ein und machen es durchlässiger. Giftstoffe der Bakterien können in der Folge auch in das Bindegewebe des Zahnfleisches eindringen, Entzündungen, Rötung und Schwellung verursachen. Wenn es beim Zähneputzen blutet, ist dies bereits ein Zeichen einer schwelenden Entzündung. Wird der Zahnbelag einmal pro Tag gründlich entfernt, verschwinden Entzündung und Blutung schon nach wenigen Tagen. Wer



fotolia.de

Leuchtendes Rot und strahlendes Weiss: diese Optik erreicht man nur mit regelmässiger Dentalhygiene.

jedoch auf eine Zahnsanierung angewiesen ist, hat heute viele Möglichkeiten, wie das Interview mit der Solothurner Zahnärztin Jana Bracher zeigt. ■

www.sso.ch  
optimale-zahnbehandlung.ch  
sge-ssn.ch

## «Wir leben in einer himmlischen Zeit»



Felix Gerber

Die innovative Zahnärztin Dr. Jana Bracher in ihrer Solothurner Praxis.

Die Solothurner Zahnärztin Jana Bracher rückt die Fortschritte in der Zahnmedizin in himmlische Höhen. Schmerzfreie Behandlungen oder problemloser Ersatz defekter Zähne sind nur einige der heutigen Möglichkeiten.

INTERVIEW CHRISTINE KÜNZLER

Jana Bracher, wie pflegen Sie persönlich Ihre Zähne?

Die regelmässige Dentalhygiene durch eine Dentalhygienikerin oder Prophylaxeassistentin ist mir persönlich sehr wichtig. Und ich putze mir die Zähne nach jedem Essen mit einer elektrischen Schallzahnbürste. Abends reinige ich mir die Zwischenräume mit Zahnseide.

Lassen sich mit einer guten Mundhygiene allein die Zähne erhalten oder spielen auch noch nicht beeinflussbare genetische Faktoren mit?

Gute Mundhygiene und professionelle Zahnreinigung sowie Ernährungssteuerung sind der Garant für den lebenslangen Zahnerhalt. In sehr seltenen Fällen können genetische Faktoren Zahnbildungsstörungen verursachen oder gar das Zahnwachstum verhindern.

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn die eigenen Zähne ihren Halt verlieren?

Es gibt verschiedene Vorgehensweisen. Ausschlaggebend sind die Gründe für den Verlust der Zähne: Brechen einzelne Zähne oder alte Füllungen? Um grossflächig

defekte Zähne wieder korrekt aufbauen können, lassen sich heute mittels CAD/CAM-Technik wie Cerec einzelne Zähne am Computer rekonstruieren und in der Patientensitzung mit Keramik direkt aufbauen. Wackeln mehrere Zähne, ist oftmals eine Parodontalsanierung oder schlimmstenfalls eine Extraktion angezeigt.

#### Für wen eignet sich denn welche Methode?

Das ist sehr individuell. Das optimale Vorgehen muss anhand der gesamten Anamnese mit dem Patienten abgesprochen werden.

#### Gibt es Möglichkeiten, künstliche Zähne natürlich aussehen zu lassen?

Die Erfahrung und das geschulte Auge des Zahnarztes oder des Zahntechnikers sind massgeblich daran beteiligt, künstliche Zähne möglichst natürlich wirken zu lassen.

#### Was machen Sie mit Klienten, die Angst vor einem zahnärztlichen Eingriff haben?

Information seitens des Zahnarztes und das Vertrauen des Patienten sind das beste Mittel gegen Angst. Ich erkläre dem Patienten die bevorstehende Behandlung möglichst genau und dokumentiere sie eventuell noch mit Fotos seiner Zähne. Sehr ängstliche Patienten haben die

Möglichkeit, mittels einer Lachgasanalogie eine zahnärztliche Behandlung gelöster und freier zu erleben.

Um den bakteriellen Zahnbelag (Plaque) zu entfernen, genügt die Zahnbürste allein nicht.



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

fololia.de

#### Wie weit ist die zahnmedizinische Forschung?

Wir leben heute in einer himmlischen Zeit: Denken Sie nur an die feinen Spritzennadeln und an die allgemeinen Möglichkeiten der lokalen Anästhesie, welche schmerzfreie Behandlungen erlauben.

#### Welche sind die grössten zahnmedizinischen Errungenschaften der letzten 50 Jahre?

In den letzten 40 Jahren sind gerade in Sachen Implantologie entscheidende Fortschritte erzielt worden. Der Verlust einzelner Zähne stellt heute keine Probleme mehr dar. Der Ersatz alter Füllungen oder die Versorgung grösserer kariöser Defekte kann mittels Cerec und computergefräster Keramikfüllungen qualitativ sehr gut, langlebig und biokompatibel gelöst werden. Wie gesagt: Wir leben in einer himmlischen Epoche der Zahngesundheit. Heute muss auch nicht mehr jedes Loch gebohrt werden. In unserer Praxis bekämpfen wir Karies auch mit einem neuen Mittel, Curodont repair – vorausgesetzt, das Loch ist noch nicht zu gross. Das neuartige Biotechprodukt, eine Flüssigkeit mit Eiweissmolekülen, wird tropfenweise auf den vorbereiteten Zahnschmelz gegeben. Dadurch wird im beschädigten Zahnschmelz eine Biomatrix aufgebaut. Dort lagern sich aus dem Speichel körpereigene Mineralien ein, und die natürliche Regeneration beginnt.

# Darf der Nachbar bellen?



Konflikte mit den Nachbarn sind keine Seltenheit. Toleranz ist wichtig. Und am besten ist das klärende Gespräch. Auf alle Fälle muss man nicht gleich «bellen». Sicher ist es nützlich, wenn man die Rechtslage kennt. Da hilft eine Mitgliedschaft im Hauseigentümergebieterverband – unsere Mitglieder haben Anspruch auf unentgeltliche Rechtsauskünfte.

#### Die HEV-Mitgliedschaft lohnt sich.

Für weitere Informationen:  
Tel. 044 254 90 20 • [info@hev-schweiz.ch](mailto:info@hev-schweiz.ch)

# NEU KURZ BÜNDIG



## Zeit

Breitling Navitimer 01 (46 mm): Neue Masse, neue Leistungsstärke: Die klassische Navitimer gibt es nun in einem auf 46 mm Durchmesser vergrösserten Format – ein XL-Look, der die Präsenz am Handgelenk hervorhebt, das originelle Design unterstreicht und die Lesbarkeit optimiert. Die grosszügigen Dimensionen bringen das berühmte schwarze, im «Epargne»-Verfahren realisierte Reinsilberzifferblatt noch mehr zur Geltung. Breitling Navitimer 01 (46 mm) kostet CHF 7600.-

## Saft

Ob Erdbeer-Heidelbeer-Smoothie oder Rüebli-Fenchel-Saft: Mit dem Novis VitaJuicer ist die Kreation von ausgefallenen Säften ein Kinderspiel. Der Design-Juicer unterstützt einen natürlichen und gesunden Lebensstil und ist einzigartig, weil man damit nicht nur entsaften, sondern auch pressen und pürieren kann. Der neuartige Novis VitaJuicer des Bieler Start-up-Unternehmens Novissa Switzerland AG kostet 549 Franken und ist in acht Farben im Detailhandel erhältlich. Ein ideales Weihnachtsgeschenk.



www vitajuicer.com

Wir verlosen einen Vitajuicer. Schicken Sie uns eine E-Mail und nehmen Sie so an der Verlosung teil: bonalifestyle@gmail.com



## Pflanzen

Wer den Frühling in den Winter holen will, kann jetzt noch winterharte Sträucher oder Blumen auf der Terasse oder dem Balkon ziehen. Selbst wenn Sie keinen grünen Daumen haben sollten, gedeihen Blumen und Gemüse in den englischen Pflanztaschen bestens. In diesen mobilen Gärten, die sich überall platzieren lassen, wachsen frische Kräuter, knackige Salate, kleine Obstbäumchen, hübsche Rosenstämmchen oder was immer Ihnen gefällt. Sogar eigene Kartoffeln können Sie ernten. Schon im Februar, wenn der Boden nicht mehr gefroren ist, kommen die ersten Gemüse- und Blumensamen in die Erde.

www dergartenzweg.ch



## Bilder

Nikon D750: In einer Welt, in der nichts unmöglich ist, bietet dieses Vollformat-Kraftpaket mit 24,3 Megapixeln und neigbarem Monitor alle fotografischen Freiheiten. Der neu entwickelte FX-Format-Bildsensor sorgt für aussergewöhnliche Bildqualität und so rauschfreie Ergebnisse wie noch nie, auch bei hohen ISO-Empfindlichkeiten. Mit der integrierten Wi-Fi-Funktion ist es ein Leichtes, Fotos im Nu mit anderen zu teilen. Die Nikon D750 kostet CHF 3148 (Standard-Kit inkl. Objektiv AF-S NIKKOR 24 – 85 mm f/3.5 – 4.5G ED VR).

## Film



«Kopfstand statt Ruhestand», lautet das Motto dieses schönen Dokumentarfilms. Ilse, Alfred, Jiri, Herbert und Gabre wollen auch über 80-jährig noch hoch hinaus. Denn Sport ist ihr Leben. Sie

laufen zu Höchstform auf und scheuen weder Tod noch Teufel beim Versuch, das Siegertreppchen zu erklimmen. Der Film erzählt die lebensbejahende Geschichte von fünf alten Menschen aus ganz Europa, die als gemeinsames Ziel die Leichtathletik-Weltmeisterschaften der Senioren im finnischen Lahti verbindet. Nicht ganz neu, aber immer wieder erfrischend.

Herbstgold | DVD | im Fachhandel



## Design

Unter dem Namen Schaudapot hat das Museum für Gestaltung Zürich im September 2014 seinen neuen Standort im Toni-Areal eröffnet. «100 Jahre Schweizer Design» ist nun die Eröffnungsausstellung im Schaudapot und gleichzeitig die erste umfassende Schau von Schweizer Designleistungen. Ob Lichtschalter, Sitzmöbel oder Sparschäler – bis heute gilt Design aus der Schweiz als ehrlich, präzise, unaufgeregt und benutzerfreundlich. Noch bis zum 8. Februar 2015.

www museum-gestaltung.ch



## Schuhe

Diese Sonderausstellung ist einem Alltagsgegenstand gewidmet, der seit Jahrtausenden Frau, Mann und Kind als Schutz der Fusssohle dient, dem

Schuh. In Zusammenarbeit mit dem Northampton Museum and Art Gallery in England, das über die weltgrösste Sammlung historischer Schuhe verfügt, geht die Reise anhand von über 220 Schuhpaaren durch die Schuhmode der letzten 3000 Jahre. Bis am 6. April 2015 findet die Ausstellung im Spielzeug Welten Museum Basel statt.

www spielzeug-welten-museum-basel.ch

# Steuern sparen, das Leben geniessen

AHV und Pensionskasse reichen kaum aus, um den gewohnten Lebensstandard weiter zu führen. Deshalb sollte möglichst früh vorgesorgt werden. Am besten mit der Säule 3a. Das spart nicht nur viel Steuern, sondern verspricht auch einen angenehmeren dritten Lebensabschnitt.

ANDRÉ MICHEL

Wer träumt nicht davon, dereinst als gesunder und aktiver Rentner das Leben zu geniessen, sich etwas zu gönnen, zu reisen oder Hobbys zu pflegen: «Das müsste doch gehen. Ich habe ja stets in die AHV und in die Pensionskasse einbezahlt.»

«Weit gefehlt», sagen die Experten von Swiss Life und weisen darauf hin, dass AHV und Pensionskasse so ausgelegt sind, «dass Sie nach der Pensionierung circa 60 Prozent Ihres bisherigen Lohnes erhalten. Für den Rest müssen Sie selber sorgen – also vorsorgen.» Im Fachjargon heisst das «Vorsorgelücke», wenn das Geld nicht ausreicht, um den gewohnten Lebensstandard zu halten oder sich als gesunder, rüstiger Rentner das eine oder andere Extra leisten zu können. «Damit Sie Ihren gewohnten Lebensstandard auch im Alter beibehalten können, sollte ein jährliches Einkommen von rund 80 Prozent des letzten Einkommens vorhanden sein», rät die Credit Suisse.

Natürlich kann man ein Leben lang Lotto spielen und darauf hoffen, irgendwann den grossen Gewinn zu erzielen. Doch die Chance auf sechs Richtige

plus Glückszahl steht im Schweizer Zahlenlotto gerade mal bei 1 zu 31 474 716.

Erfolgversprechender ist es, möglichst frühzeitig damit zu beginnen, für das Alter vorzusorgen. Besonders attraktiv ist die Säule 3a – nicht zuletzt aus steuerlichen Gründen: Die Einzahlungen in die Säule 3a können vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden. Die Erträge und das gesamte Guthaben sind bis zur Pensionierung (bzw. zum Bezug der Gelder) von der Steuer befreit.

Beispiel: Ein Stadtberner Ehepaar mit zwei Kindern und einem steuerbaren Einkommen von 100 000 Franken kann bei einer jährlichen Einzahlung von 6739 Franken gut 1900 Franken sparen. Generell gilt: je höher das Einkommen, umso höher die Steuerersparnis.

## Breites Angebot

Banken und Versicherungen bieten zahlreiche Vorsorgeprodukte an (siehe Tabelle «Die Angebote»). Die Wahl der richtigen Lösung hängt von den persönlichen Bedürfnissen ab, vor allem davon, ob bloss aufs Alter gespart werden

soll oder ob auch ein Schutz gegen die Risiken Invalidität und Tod gesucht wird.

**3a-Vorsorgekonto:** Die Verzinsung ist höher als bei normalen Sparkonti, wobei die Unterschiede zwischen den einzelnen Anbietern beträchtlich sind. Zu beachten ist, dass dieser Vorzugszins genau gleich wie alle anderen Zinssätze schwanken kann. Vorteil der 3a-Konti: Die Höhe der Einzahlungen kann von Jahr zu Jahr zwischen Null und dem Maximalbetrag frei gewählt werden. Zudem ist der Wechsel von einer Bank zur anderen einfach.

**Fondsgebundenes 3a-Konto:** Über Anlagestiftungen wird das Geld in Wertschriften – vorwiegend Aktien und Obliga-

## Die Angebote



tionen – angelegt. Dabei stehen verschiedene Strategien zur Auswahl, wobei sich der maximale Aktienanteil auf 50% beläuft. Von Vorteil ist, dass – anders als bei normalen Wertschriftenanlagen – weder Gebühren für den Kauf und Verkauf von Wertschriften (Courtage) noch Depotgebühren anfallen.

Welche der beiden Lösungen zu bevorzu-

gen ist, ist primär eine Frage der persönlichen Risikobereitschaft. Die Investition in Wertschriften verspricht im Vergleich zum Vorsorgesparkonto höhere Ertragschancen. Allerdings kann es in schlechten Börsenjahren auch zu Verlusten kommen. Im aktuellen Umfeld kann dies selbst dann passieren, wenn eine Strategie mit tiefem Aktien- und hohem Obligationenanteil gewählt wird, weil auf Anleihen Verluste entstehen werden, sobald die derzeit sehr tiefen Zinsen wieder steigen. In der Regel gilt: In den letzten fünf bis zehn Jahren vor der Pensionierung sollte nicht mehr in Wertschriftenlösungen investiert werden, vor allem nicht in solche mit einem hohen Aktienanteil. Wer nur noch wenige Jahre bis zur Pensionierung vor sich hat, sollte also eine Börsenhausse dazu nutzen, um die bisher erzielten Gewinne zu sichern und das Geld auf ein 3a-Konto zu zügeln. Sonst besteht die Gefahr, dass die Wertschriften ausgerechnet während einer Börsenbaisse verkauft werden müssen. Lösungen, wie sie die UBS kennt, bei welchen die Fonds (Vitainvest), nicht verkauft, sondern in ein normales Wertschriftendepot überführt werden können, sind die Ausnahme.

Vor allem die Versicherungen bieten in der Säule 3a eine breite Palette von Vorsorgeprodukten gegen Todesfall und Invalidität an: Dafür muss eine fixe Prämie bezahlt werden.

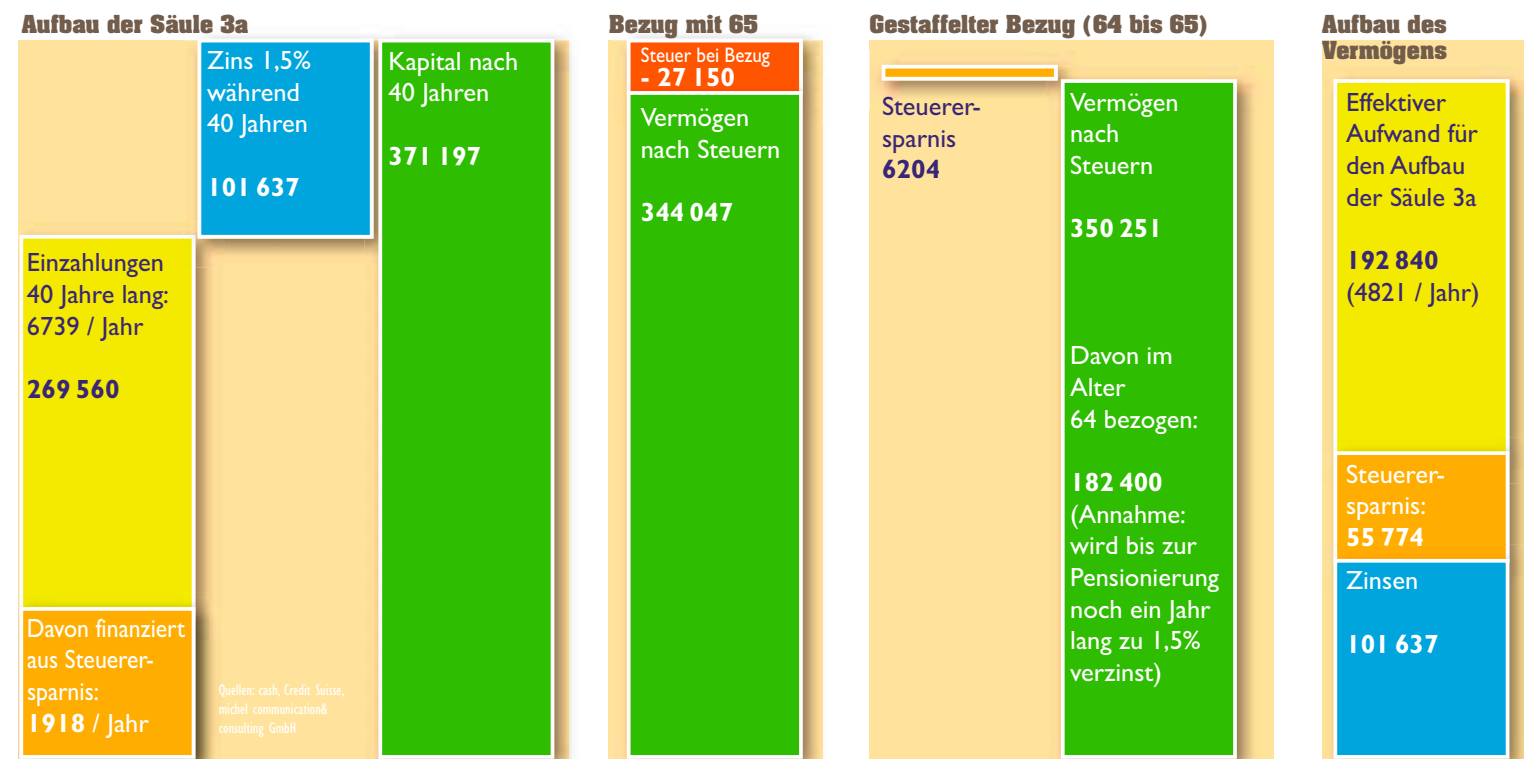
**Reine 3a-Risikoversicherung:** Diese Vorsorgepolice deckt nur Invaliditäts-



forlola.de

### Aufbau und Bezug der Säule 3a

In Schweizer Franken Ein Ehepaar aus Bern (reformiert, 2 Kinder, steuerbares Einkommen 100 000 Franken) zahlt während 40 Jahren jeweils 6739 Franken in die Säule 3a ein. Das Kapital wird während der gesamten Laufzeit zu 1,5 Prozent verzinst (Annahme). Im Alter von 65 Jahren verfügt das Paar über ein Vermögen von 371 197 Franken. Darauf muss es beim Bezug 27 150 Franken Steuern bezahlen. Das Ehepaar kann davon 6204 Franken sparen, wenn es den Bezug des angesparten Kapitals auf zwei Jahre verteilt. Damit erhält es netto 350 251 Franken statt 344 047 Franken.



### Nützliche Informationen

Umfassende Übersicht

[www.vorsorge-3a.ch](http://www.vorsorge-3a.ch)

Bundesamt für Sozialversicherungen

[www.bsv.admin.ch/themen/vorsorge](http://www.bsv.admin.ch/themen/vorsorge)

Vorsorgerechner

[www.credit-suisse.com/vorsorgerechner](http://www.credit-suisse.com/vorsorgerechner)

[www.cash.ch/ratgeber/rechner/vorsorge](http://www.cash.ch/ratgeber/rechner/vorsorge)

Zinsvergleich

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

Buch: Thomas Richle und Marcel Weigele:

«Vorsorgen, aber sicher».

[www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

und Todesfallrisiko ab. Gespart wird dabei nicht. Dementsprechend tief sind die Prämien.

**Vorsorgepolice 3a:** Ein Teil der Versicherungsprämie wird für den Risikoschutz verwendet. Mit dem Rest wird dank einer fixen Verzinsung ein garantiertes Alterskapital aufgebaut. Die Versicherungen sind zudem verpflichtet, allfällige Zusatzgewinne als Überschussbeteiligung auszusahlen. Achtung: Diese ist nicht garantiert.

**Fondsgebundene Vorsorgepolice 3a:** Die nicht für den Risikoschutz verwendeten Prämien werden in Anlagefonds in-

vestiert. Wie viel am Ende der Laufzeit als Alterskapital ausbezahlt wird, hängt wie beim Wertschriftensparen von der Entwicklung der Börsen ab. Es gibt allerdings Versicherungen, die ein Mindestkapital garantieren.

Bei Vorsorgepolicen sollte die Prämienbefreiung mitversichert werden, empfehlen Thomas Richle und Marcel Weigele (vgl. Box): «Dann übernimmt bei Erwerbsunfähigkeit der Versicherer die Prämien, und Sie erreichen das Sparziel bestimmt.»

Ob zusätzlich zur Pensionskasse und zur IV ein weiterer Risikoschutz

notwendig ist, ist von der persönlichen Situation abhängig. Zu bedenken ist, dass weniger angespart werden kann, wenn ein Teil der Prämien für den Risikoschutz benötigt wird. Zudem wird mit dem Abschluss einer Vorsorgepolice eine langjährige Verpflichtung eingegangen. Die Prämien können in der Regel nicht ausgesetzt und müssen während der gesamten Vertragslaufzeit Jahr für Jahr bezahlt werden, was zur Belastung werden kann. Und «ein vorzeitiger Ausstieg ist unter Umständen mit Verlusten verbunden», wie Swiss Life einräumt. Aus diesem Grund kann es sinnvoll sein, Risiko- und Sparteil aufzuteilen: Risikoabdeckung bei einer Versicherung und ein (fondsgebundenes) Säule-3a-Konto bei einer Bank.

### Pensionierung frühzeitig planen

Das in der Säule 3a angesparte Vermögen kann – abgesehen von einigen Spezialfällen (siehe Box) – frühestens fünf Jahre vor dem Erreichen des ordentlichen AHV-Alters bezogen werden und wird spätestens mit der Pensionierung fällig. Umgekehrt ist es möglich, bis maximal fünf Jahre nach Erreichen des AHV-Alters einzuzahlen, sofern man erwerbstätig ist.

Beim Bezug des Guthabens aus der Säule 3a werden Einkommensteuern fällig. Allerdings wird dieser Kapitalbezug getrennt vom übrigen Einkommen versteuert, und es kommt bloss ein redu-

zierter Satz zur Anwendung. Beim Bund beläuft sich dieser auf 20 Prozent der ordentlichen Einkommensteuer. Die Kantone haben unterschiedliche Steueransätze.

Wegen der Steuerprogression lohnt es sich, Kapitalbezüge aus der 3. Säule (und allenfalls aus der Pensionskasse) frühzeitig zu planen und zu staffeln. Damit dies möglich ist, muss die 3a-Vorsorge von Anfang an richtig aufgegleist werden. Da ein Vorsorgekonto oder eine Vorsorgepolice immer als Ganzes fällig wird und nicht in Raten aufgelöst werden kann, sollten mehrere Vorsorgegefässe eingerichtet werden. Diese können dann über mehrere Jahre verteilt gestaffelt aufgelöst werden, womit allenfalls bereits fünf Jahre vor der Pensionierung begonnen werden muss. Wie viele Konti und Policen zulässig sind, ist von Kanton zu Kanton unterschiedlich.

Zudem ist zu berücksichtigen, dass bei der Auszahlung das gesamte Kapital inklusive der Erträge versteuert werden muss. Was bedeutet dies? Während Kapitalgewinne, die auf einem normalen Wertschriftendepot (freies Sparen – Säule 3b) erzielt werden, steuerfrei sind, müssen Kapitalgewinne, die aus fondsgebundenen 3a-Produkten resultieren, versteuert werden. Wer also sowohl in die Säule 3a als auch in die freie Vorsorge investiert, sollte für Wertschriftenanlagen primär die freie Vorsorge und für reine Sparkonti die Säule 3a wählen. ■

### Einzahlungslimiten

In die Säule 3a einzahlen können alle Erwerbstätigen mit einem AHV-pflichtigen Einkommen, Arbeitslose oder teilinvalide Personen, die Taggelder beziehen. Die jährlichen Beiträge sind begrenzt. Sie werden regelmässig der Teuerungsentwicklung angepasst. **Personen mit Pensionskasse:** 6739 Fr./Jahr **Personen ohne Pensionskasse (Selbstständige, Angestellte mit tiefem Einkommen):** 20 Prozent des jährlichen Erwerbseinkommens, maximal 33 696 Fr./Jahr (Stand 2014). **Tipp für Hauseigentümer:** Die Säule 3a eignet sich sehr gut für die steuergünstige Amortisation von Hypotheken. Statt die zweite Hypothek direkt zurückzuzahlen, können die jährlichen Raten in die Säule 3a einbezahlt werden. Damit können sowohl die Schuldzinsen als auch die Einzahlungen in die Säule 3a steuerlich abgezogen werden. Die Hypothek wird dann später aus der Säule 3a zurückbezahlt.

**Bezugsmöglichkeiten:** Die in die Säule 3a einbezahlten Gelder sind bis fünf Jahre vor Erreichen des ordentlichen Pensionsalters blockiert. Ein vorzeitiger Bezug ist nur in folgenden Fällen möglich: **Bei Aufnahme einer selbstständigen Erwerbstätigkeit; Zum Erwerb von selbst genutztem Wohneigentum bzw. für die Rückzahlung von Hypotheken; Bei definitivem Wegzug ins Ausland; Bei Bezug einer ganzen Invalidenrente der IV.** Zudem können Mittel der Säule 3a für den Einkauf in die 2. Säule (Pensionskasse) verwendet werden. **ami**

# Mit Sicherheit leben

Die Notrufgeräte von TeleAlarm haben schon so manches Leben gerettet. Vor allem in den eigenen vier Wänden. Das Sicherheitsbedürfnis wird im fortgeschrittenen Alter immer wichtiger.

SIMONE LEITNER

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Und das Streben danach wird mit zunehmendem Alter grösser. Vor allem die demografische Entwicklung der Gesellschaft – die Lebenserwartung wird immer höher – ruft nach innovativen Lösungen. Das definierte Ziel vieler Senioren lautet denn auch: So lange wie möglich zu Hause leben. Dies bedingt natürlich eine gute Auswahl an technischen Hilfsmitteln, die Sicherheit und Dienste in den eigenen vier Wänden gewährleisten.

Pionier auf dem Gebiet der Sicherheit ist die TeleAlarm SA. Ein Unternehmen, welches seit Jahrzehnten Notrufgeräte für den privaten und professionellen Bereich entwickelt und erfolgreich auf dem Markt etabliert hat. Wie sich das Sicherheitsbedürfnis in den letzten



Bilder: Tim X. Fischer

20 Jahren verändert hat, weiss Beat Brändle, Geschäftsführer der TeleAlarm SA mit Sitz in La Chaux-de-Fonds: «Das Bedürfnis nach Sicherheit ist heute wie damals gross. Der Anspruch, ein autonomes Leben bis ins hohe Alter zu führen, ist allerdings sehr gestiegen.» Daher sei der Markt für solche Geräte viel grösser geworden. Und auch anspruchsvoller. Beat Bränd-

le hat die Entwicklung der technischen Rahmenbedingungen miterlebt und die Geräte der TeleAlarm SA mit einem kompetenten und innovativen Team immer weiterentwickelt.

Die Klassiker von TeleAlarm sind die Hausnotruf-Systeme, die schon so manches Leben gerettet haben. Sie wurden für Menschen entwickelt, die ein unabhängiges Leben mit hoher Lebensqualität im eigenen Zuhause führen, gelegentlich jedoch Hilfe benötigen.

Hausnotrufsysteme bestehen aus einer Basisstation und einem oder mehreren Funksendern wie beispielsweise einem Armband. Durch Betätigung der Notruftaste oder eines Handsenders kann im Notfall professionelle Unterstützung angefordert und Angehörige verständigt werden. Zubehör wie Rauchmelder, Sturzsensoren oder Gasdetektoren, die an das Notrufgerät angekoppelt werden können, erhöhen die Sicherheit und den persönlichen Handlungsspielraum. Zusätzlich ermöglichen die heutigen TeleAlarm-Produkte, Aufgaben im Bereich der TeleCare auszuführen. «Wenn Senioren vergess-

Die Notrufgeräte von TeleAlarm können in den eigenen vier Wänden Leben retten.



# SICHERHEIT

## NOTRUFGERÄT

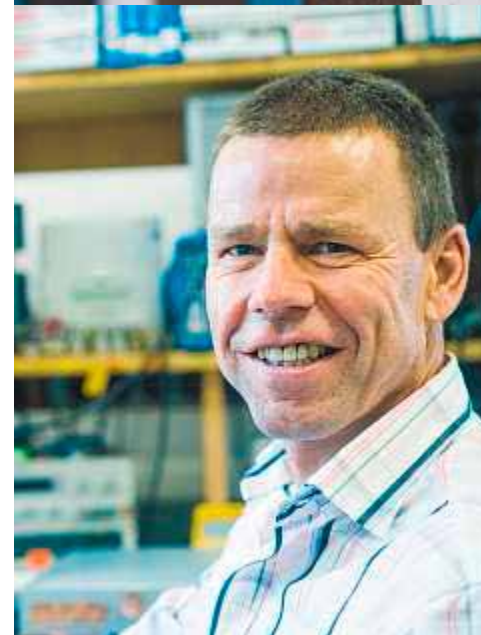
licher werden, können sie sich auf diese Technologien verlassen und gewinnen so wieder an Selbstsicherheit», weiss der Fachmann.

Natürlich unterstützen die Geräte auch die neusten Übertragungstechnologien. Während die Notrufgeräte früher lediglich analog – also via klassische Telefonleitung – mit den Notrufzentralen verbunden waren, gibt es heute Backup-Lösungen. Insbesondere das GSM-Modul erachtet Beat Brändle als besonders wichtig: «Wenn der Strom oder das Telefonnetz ausfällt und eine Notsituation entsteht, funktioniert das Notrufgerät dank Akku und Mobiltechnologie trotzdem.»

Für Beat Brändle ist die Weiterentwicklung der TeleAlarm-Produkte eine der grossen Herausforderungen der Zukunft und immens wichtig. «Unsere Systeme

sind modern und sehr zuverlässig. Das soll so bleiben. Der Entwicklungsrhythmus wird aber immer schneller», betont Beat Brändle. Dank neuen Technologien und dem wachsenden Markt werden Innovationen möglichst schnell und smart umgesetzt: Funktionen wie die Spracherkennung, die den Informationsaustausch zwischen Geräten und Menschen ermöglichen, sind eine grosse Unterstützung für Menschen im Notfall. Das kann so weit gehen, dass bestimmte akustische Signale – zum Beispiel Hilferufe – automatisch die Notrufgeräte aktivieren und die Kommunikation mit den Hilfsdiensten via Lautsprecher stattfindet.

Je direkter der Austausch zwischen Mensch und Maschine ist, desto effektiver gestalten sich die Hilfs- und Rettungsmassnahmen. «Zurzeit entwickeln wir in unserem Labor weitere Neuheiten, die noch mehr Komfort und Freiheit bieten», verrät Brändle. So können die Kunden gespannt sein, welche innovativen Sicherheitslösungen die TeleAlarm SA im neuen Jahr entwickeln und auf den Markt bringen wird. Ein interessanter Hinweis vom Geschäftsführer zur Richtung der Entwicklung: «Heute erkennen Sensoren, wenn ein Mensch stürzt oder auf dem Fussboden liegt und sich nicht mehr bewegt. Solche Sensoren könnten zum Beispiel auf Staubsaugerroboter montiert und mit einem Notrufgerät gekoppelt werden. Das wäre eine so sichere wie diskrete Sicherungsmethode.»



Beat Brändle, Geschäftsführer der TeleAlarm SA, setzt auf neue Technologien.



## TeleAlarm

TeleAlarm wurde bereits im Jahr 1956 unter dem Namen Telectronic in Genf gegründet. Rasch wurden die TeleAlarm-Produkte im sozialen und professionellen Alarmbereich zum Standard für Qualität und Zuverlässigkeit. Am Hauptsitz in La Chaux-de-Fonds sind heute 32 Mitarbeitende tätig, weitere 13 in Deutschland, den Benelux-Ländern und in Grossbritannien. TeleAlarm budgetiert für das laufende Jahr einen Umsatz von 14,8 Mio CHF. Die Notrufgeräte sind bei der Swisscom und im eigenen Online-Shop erhältlich. [sfs](http://sfs)

# Was unternehme ich heute, worauf ich morgen auch noch

# stolz sein kann?

## VebeGo fängt schon früh an

Mit unserem Programm „Deine saubere Welt“ zeigt VebeGo Primarschülern auf, was sie mit Sauberkeit und Hygiene für sich und ihre Umwelt bewirken können.

Auch unsere 5'000 Mitarbeitenden können in einem nachhaltigen Arbeitsumfeld am besten arbeiten. Auf dieser Grundlage setzen sie sich dann für nachhaltige Beziehungen zu unseren Kunden ein. Wir sind uns bewusst, dass unsere Verantwortung nicht an den Grenzen des Jahresabschlusses endet und so engagieren wir uns neben der unternehmerischen Nachhaltigkeit auch mit unserer VebeGo Foundation in sozialen und gesellschaftlichen Projekten im In- und Ausland. Unsere Mitarbeitenden packen zum Beispiel selbst mit an, krepeln die Ärmel hoch und bauen Schulen und Altersheime in Drittweltländern. Bei VebeGo ist Nachhaltigkeit eine runde Sache, gerne tauschen wir uns mit Ihnen darüber aus. Kontaktieren Sie uns unter [nachhaltig@vebeGo.ch](mailto:nachhaltig@vebeGo.ch) ☺



[facebook.com/vebeGo.ag](https://facebook.com/vebeGo.ag)

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

# Im Rausch der Düfte

Mit jährlich gegen 400 Parfum-Neulancierungen allein im deutschsprachigen Raum jagt ein Trend den nächsten: von den süßen Gourmand-Düften, über die Oud- und Nischenparfums bis zu den angesagten Haute-Couture-Duftlinien.



J.F. Schwarzlose konzipiert Düfte für Kenner, Geniesser und Individualisten.

Bilder HO

STEPHANIE STEINMANN

Die Geschichte rund um edle Düfte ist alt, faszinierend und betörend zugleich: Mitte des 19. Jahrhunderts gründete der Klavierbauer Joachim Friedrich Schwarzlose die Berliner Drogerie J. F. Schwarzlose Söhne und traf damit den Nerv der Zeit. Seine Söhne Max und Franz bauten eigene Parfummarken auf. Bis ins 20. Jahrhundert stellte Schwarzlose erfolgreich die Verkaufsschlager «Rosa Centifolia – der Duft der hundertblättrigen Rose», das «deutsche Phantasieparfum – Royalin» oder das «beliebte Herrenparfum – Finale» her. Dann wurde die Kultmanufaktur geschlossen. Bis es vor zwei Jahren, also nach einem halben Jahrhundert, zu einem Revival der Marke J. F. Schwarzlose kam. Aber dazu mehr am Ende des Artikels.

Düfte haben sich immer wieder neu erfunden: Im Gegensatz zu den in Zeiten des Fin de Siècle gängigen Parfums, besteht das 1921 lancierte «Chanel No 5» nicht aus dem Duft einer einzelnen Blüte, sondern ist eine komplexe Komposition aus vielen Rohstoffen. «Ein Parfum, das wie eine Frau riecht», so lautete der Wunsch von Mademoiselle Chanel. Ihr Parfumeur, ein Trendsetter seiner Zeit, verwendete auch synthetische Substanzen, die dem Duft seinen unverwech-



Bis ins 20. Jahrhundert stellte Schwarzlose erfolgreich den Verkaufsschlager «Rosa Centifolia» her.

selbaren Charakter verleihen. «No 5» wird vom frischen, leicht metallisch-wachsig-rauchigen Aldehyd-Komplex geprägt mit seinen typischen Anklängen an Rosenblätter und Orangenschalen, gemischt mit Mairosen, Jasmin, Moschus und vielem mehr. Eine geniale Duftkomposition, die bis heute weltweit alle fünf Sekunden über den Ladentisch geht und die Geburtsstunde der Designerparfums markiert.

## «Love-or-Hate»-Düfte

«Chanel No 5» – entweder man liebt oder verabscheut den Duft. Gleichgültigkeit löst er höchst selten aus. Und die Fans entwickeln regelrechte Suchtgefühle. Während die anderen, die ihn nicht ausstehen, schon beim ersten Einatmen verzweifelt nach Luft schnappen. Insider erklären das folgendermassen: «Entwickle einen Duft, den 90 Prozent hassen und 10 Prozent lieben und es wird ein Millionen-geschäft.» Viele der sogenannten «Love-or-Hate»-Düfte besitzen eine dominante Note wie Rose, Vanille oder Patschuli, wie man es von Calvin Kleins «ck one» oder eben von «Chanel No 5» kennt. Zu der Kategorie der «Love-or-Hate»-Düfte gehören auch die übermächtigen Duftknoten der

80er- und 90er-Jahre, allen voran Christian Diors «Poison» oder «Giorgio Beverly Hills». Ein noch grösseres Problem als die Dominanz eines Duftstoffes ist vielfach jedoch die Dosierung. Viele Menschen sind sich einfach nicht bewusst, wie viel Muskelkraft in ihrem Parfum steckt.

## Inspiriert von Desserts: Gourmand-Düfte

1992 lanciert Thierry Mugler mit dem äusserst populären «Angel» den ersten Gourmand-Duft mit einer Überdosis Patschuli und Nuancen von Schokolade. Als Gourmand-Düfte bezeichnet man Parfums, die mit gewissermassen «essbaren» Duftnoten aufwarten. Solche Gourmand-Noten sind beispielsweise Schokolade,



«Armani Privé» eine Duft-Kollektion, die auch fürs Geschäftsleben geeignet sind.

Karamell oder Zuckerwatte. Aber auch süsse Früchte, Honig und sogar Popcorn werden als Gourmand-Noten bezeichnet. Der Trend zu Gourmand-Düften bleibt bis heute ungebrochen. Im Massenmarkt mit den Kassenschlagern «Candy» von Prada, «La Vie est Belle» von Lancôme oder der Neulancierung «Black Opium» von Yves Saint Laurent mit Noten von Kaffee, weisen Blumen und Vanille. Parfums rufen oftmals Kindheitserinnerungen hervor, und viele Menschen verbinden Dessert-Assoziationen mit einem sorglosen Lebensabschnitt.

### Oud in westlichen Kompositionen

Einen Gegenpol zu den Gourmand-Düften bilden die sogenannten Oud- oder Räucher- oder Adlerholz-Düfte. Oud ist einer der ältesten und teuersten Parfumrohstoffe, hat aber erst in den vergangenen Jahren einen Hype erfahren. Den Trend setzt Tom Ford für Yves Saint Laurent im Jahr 2002: Das Parfum «M7» riecht intensiv nach der exotischen Ingredienz Oud, die in der westlichen Welt bisher noch nicht genutzt wurde.

Das Duftöl Oud wird aus dem Harz des Adlerholz-Baums gewonnen. Wird der Stamm in seinem Kernholz verletzt, bildet er zum Schutz ein Harz. In seltenen Fällen wird diese Stelle von einer Kombination aus Schimmelpilzen befallen. Durch eine Fermentation entwickelt das Holz seinen speziellen Duft, dem das



Die exklusiven Haute-Couture-Duftlinien von Christian Dior heben die eigene Persönlichkeit hervor.

Harz seinen Wert verdankt: Ein Kilo kostet rund 60000 Schweizer Franken! In Parfums für den Massenmarkt wird hauptsächlich ein synthetischer Oud-Duftstoff verwendet. Eine hohe Kompetenz in Oud-

Düften haben vor allem die kleineren Parfumanufakturen wie Pierre Montale, Juliette has a Gun oder Amouage.

«Angel» von Thierry Mugler hat nicht nur den Gourmand-Trend ausgelöst, sondern gleichzeitig auch das Ende der epochalen Düfte eingeläutet. Es ist heute undenkbar, dass ein einzelner Duft nochmals eine solche Präsenz wie «Angel», «Poison» oder «Giorgio Beverly Hills» einnimmt. Die Begründung ist ganz einfach: Was alle haben, will man irgendwann nicht mehr. Ein Parfum soll ja grundsätzlich die eigene Persönlichkeit hervorheben und nicht umgekehrt.

### Vom Designer- zum Haute-Couture- und Nischenduft

Edle Düfte in hübschen Flacons sind von jeher begehrenswert. Früher waren sie selten und teuer, heute sind selbst die Designerdüfte zum Massenartikel geworden. In die Bresche gesprungen sind die legendären Modehäuser, die eigentliche Haute-Couture-Duftlinien lanciert haben, wie beispielsweise Christian Dior mit der exklusiven «Collection Christian Dior – new fragrances», in der mit «Leather Oud» und «Oud Ispahan» auch zwei ganz besondere Oud-Düfte vertreten sind, «Armani Privé», eine Haute-Couture-Duft-Kollektion mit einzigartigen Düften, die auch fürs Geschäftsleben geeignet sind, «Les Collections exclusives» von Guerlain, «Les Exclusifs» von Chanel oder die «Private-Blend»-Linie von Tom Ford.

Nischendüfte sind luxuriöse und ausgefallene Parfums aus kleinen Manufakturen, die von jeher existieren, aber erst seit Mitte der 90er-Jahre als Nischendüfte bezeichnet werden. Der Vertrieb erfolgt in der Regel über wenige, ausgesuchte Geschäfte, und auf die im Massenmarkt üblichen Marketingkampagnen wird bewusst verzichtet. Preislich sind sie doppelt bis dreimal so teuer wie ein Designerduft. In der Regel hat der Parfumeur bei der Komposition freie Hand und muss bei

Auch «Les Exclusifs» von Chanel sind einzigartige Düfte.



der Wahl der Ingredienzien nicht auf den avisierten Verkaufspreis achten. Während die Nischen- und Haute-Couture-Düfte zu zwei Dritteln natürliche Duftstoffe verwenden, ist es bei Massendüften genau umgekehrt.

Neben den zahllosen Nischenmarken wie Annick Goutal, Byredo, James Heeley oder by Kilian gehört heute auch J. F. Schwarzenlose Berlin wieder dazu. 2012 erlebt die Marke eine Revitalisierung. Nach der Blütezeit in den 20er-Jahren und zwei Weltkriegen wurde das Geschäft 1976 geschlossen. Die Serie der Parfums von J. F. Schwarzlose mit Sitz in Berlin umfasst Kreationen, die wie ein Spiegel für die moderne Stadt funktionieren. Konzipiert für Duftkenner, Geniesser und Individualisten, sind sie souverän und selbstbewusst, ohne laut sein zu müssen. Die Düfte sind auch kosmopolitisch und zeitgeistig, originell und authentisch, jenseits jeder Mainstream-Attitüde. Mit anderen Worten: Sie sind so exzentrisch, extravagant und schillernd wie die Stadt Berlin. Mit den Düften «IA 33», «Treffpunkt 8 Uhr», «Rausch», «Trance» und «Zeitgeist», einem jungen Management und viel Gespür für urbane Menschen treffen sie den Nerv der Zeit. Denn Parfums wirken immer. Auf uns selbst und andere. ■

## Neulancierungen

«Modern Muse Chic» von Estée Lauder  
Jasmin-Sambac, Tuberose FirAbs, Stargazer-Lilie, Pflaume, Davana, Ebenholz, Patschuli, Kaschmirholz, Oud, Patchouli, Labdanum, Madagaskar-Vanille, Wildledernote

«Black Opium» von Yves Saint Laurent



Kopfnote: rosa Pfeffer, Orangenblüte  
Herznote: Kaffee, Jasmin  
Basisnote: Vanille, Patschuli, Zeder

«Velvet Orchid» von Tom Ford

Kopfnote: Bergamotte, Honig, Mandarine Orpur, Vanille  
Herznote: Cattleya-Orchidee, Jasmin Absolue, Magnolie, Orangenblüte  
Basisnote: Labdanum, Myrrhe Orpur, Sandelholz



«Pivoine Suzhou» von Armani Privé

(erscheint im Januar 2015)  
Kopfnote: Zitrus-Tangerine-Noten, Himbeere  
Basisnote: Musk, Patschuli sst

# Ein Champagner für Könige

Er begleitete die Hochzeit von Prinz Charles und Lady Diana, er war an den Höfen des europäischen Hochadels zu Hause: der Champagner von Charles Heidsieck. Nach einem zehnjährigen «Schlaf» ist die königliche Marke jetzt auch in der Schweiz wieder präsent.

ELSBETH HOBMEIER

Charles-Camille Heidsieck war eine grosse Persönlichkeit, eine Ausnahme-Erscheinung in der Welt des Champagners, die er zu seiner Zeit prägte wie kaum ein anderer. Gleichzeitig Dandy und Gentleman, ein begnadeter Unternehmer und ein unermüdlich Reisender – einer, der nicht nur träumen, sondern seine Träume auch umsetzen und in klingende Münze verwandeln konnte. Als junger, 29-jähriger Mann gründete Charles-Camille im Jahr 1851 ein Champagnerhaus, das bald zu den Besten und Bekanntesten zählte. Dies war nicht zuletzt seiner Weltoffenheit, Kontaktfreudigkeit und Sprachgewandtheit zu verdanken: Schon früh unternahm er Reisen nach Belgien und England, wo der den Bekanntheitsgrad und den Absatz seines Champagners entscheidend förderte – dabei nutzte er geschickt die Plattform, welche die damaligen Weltausstellungen von 1855 in Paris und 1859 in Bordeaux ihm boten. Er war auch

der Erste, der mit einigen Kisten seines Champagners unerschrocken in die USA reiste. Dies war im Jahr 1852 – das Unternehmen war erst einjährig! – ein grosses und gewagtes Abenteuer. Aber gerade die Eroberung eines unbekanntem, für die Europäer noch nebulösen Kontinents war genau nach seinem Geschmack. Er wurde dank mehreren Reisen nach Nordamerika und in die Südstaaten zum «Monsieur Champagne» schlechthin, zum Botschafter Frankreichs, ja, zur Ikone, deren weltmännischer Gestus von seinen Bewunderern gerne nachgeahmt und von den Journalisten oft beschrieben wurde. Sein «Champagne Charlie» wurde zum festen Begriff für ein festliches Getränk.

Ob den Erfolgen in den USA vergass Charles-Camille Heidsieck keineswegs Europa und dessen Hochadel. Ein Blick in die Archive der Firma zeigt das Renommee der Marke, welche sich an den bedeutenden Königshöfen etabliert



Tief im Untergrund von Reims, in alten Kreidesteinbrüchen, reift der Champagne von Charles Heidsieck – einige Flaschen bis zu 15 Jahren.



Bilder: HO

# CHAMPAGNER

## CHARLES HEIDSIECK

hatte. Verbürgt sind Lieferungen an die Weinkeller von King George V, King Edward VII, den spanischen König Alfonso XIII und den schwedischen König Gustaf V. Ein Höhepunkt in der Reihe dieser adeligen Kunden war die «Royal Wedding Cuvée», welche die Firma Charles Heidsieck extra für die Hochzeit von Prinz Charles von England mit Lady Diana Spencer am 29. Juli 1981 geschaffen hatte.

Interessant war auch die Philosophie von Charles-Camille punkto Rebberge: Er war überzeugt, dass die Reben nicht von ihm als Weinproduzent, sondern von den Winzern mit dem entsprechenden handwerklichen Können bearbeitet werden sollen. Daher kaufte er kein Rebland, sondern kaufte die reifen, geernteten Trauben und liess sie von seinen eigenen Kellermeistern pressen und weiterverarbeiten. Ein Coup gelang ihm mit dem Erwerb eines wahren Labyrinths von unterirdischen Kreidesteinbrüchen aus dem 2. Jahrhundert nach Christus. Im Klima dieser Crayères, so hatte er bald erkannt, reift der Wein besonders gut und erreicht eine ideale Finesse.

In diesen Kavernen reift der Champagne Charles Heidsieck auch heute noch. Die spezielle Form des Durchgangs zur Crayère Nummer 9 wurde sogar für die Flaschen der beiden Cuvées Brut Réserve und Brut Rosé übernommen. Im Jahr 2011 trat das Unternehmen im 160. Jahr seines Bestehens in eine neue, grosse Phase und ging in den Besitz der Familie



Ein Erlebnis: Der steile Weg zu den unterirdischen Schatzkammern des Hauses.

Descours über. Champagne Charles Heidsieck und die Schwesterfirma Piper Heidsieck wird heute vom Unternehmer Christopher Descours geführt, der von seinem Grossvater Jean-Louis Descours nicht nur die bekannte Schuhmarke Weston und das Familienweingut Château La Verrerie in der Provence, sondern auch eine grosse Liebe zum Wein geerbt hat. Christopher Descours hat Charles Heidsieck mit

seiner gewichtigen Vergangenheit rund um «Champagne Charlie» wieder aus dem Dornröschenschlaf wachgeküsst – und ihn nach einer zehnjährigen Pause auch wieder in der Schweiz etabliert. Die Exklusivvertretung liegt seit Sommer 2014 beim Importeur Jeroboam SA in Zürich. Jeroboam-Inhaber Andreas Etter sagt dazu: «Die Echos aus der hochstehenden Schweizer Gastronomie sind sehr gut.



Der Dandy und Gentleman Charles-Camille Heidsieck prägte den Auftritt des Champagne.

Der frische und fruchtige Stil entspricht dem Bedürfnis nach einem guten Champagner im Apéro-Bereich.» Champagne Charles Heidsieck ist ein harmonischer, klassischer Champagner, der drei Jahre auf der Flasche im Kreidekeller gereift ist. Der Auftritt ist von einer klaren Linie geprägt: Im Sortiment sind ein Brut und ein Rosé ohne Jahrgang, ein Brut und ein Rosé Vintage (mit Jahrgang) sowie die exklusive Spezialität «Blanc des Millénaires» mit Jahrgang aus hundert Prozent Chardonnay. Auf den Rücketiketten des Brut ohne Jahrgang ist immer das Datum des Einkellerns sowie das Degorgierdatum (Entfernen der Hefe aus der Flasche und Verkorkung für den Verkauf) vermerkt, was in der Champagne ein Novum ist und vom Konsumenten sehr geschätzt wird.

Hier einige Anmerkungen zu den einzelnen, momentan erhältlichen Qualitäten:

Der Brut Réserve enthält 40 Prozent separat ausgebaute Reserveweine aus verschiedenen Jahrgängen, was in der Champagne erlaubt ist und dem Wein ein komplexes Bouquet mit feinen Röstaromen und einem Hauch von sonnengereiften Mirabellen und Aprikosen verleiht. Verwendet wurden die drei klassischen Traubensorten Chardonnay, Pinot noir und Pinot meunier, der Wein reift 36 Monate auf der Hefe. Der Rosé Réserve hat einen Anteil von 20 Prozent Reserveweinen, die zarte Farbe stammt von einem kleinen Schuss

Rotwein. Diese Cuvée passt ideal zu Fisch, Krustentieren, Kalbfleisch oder Geflügel, aber auch zu einer Dessertkreation. Der Brut Vintage 2005 wurde aus 58% Pinot noir und 42% Chardonnay komponiert. Es ist ein zugleich mächtiger und zugänglicher Wein, der mit Cassis- und Brombeeraromen überrascht und mit seinem langen Abgang verblüfft. Von besonderer Noblesse ist der Blanc des Millénaires 1995: eine samtige und sinnliche Textur, mit zarten Aromen von Vanille und Zedernholz und einem beeindruckenden Nachhall. Für diesen Top-Champagner wurden einzig Chardonnay-Trauben verwendet, die Reifung erfolgte während 15 Jahren (!) im Kreidekeller. Er ist ein fürstlicher Apéro-Begleiter, passt aber auch gut zu einer Terrine, zu Krustentieren und zu Fisch.

Der mutige Pionier Charles-Camille Heidsieck hätte bestimmt seine Freude an dem, was heute, 163 Jahre nach der Gründung, aus seinem «Champagne Charlie» geworden ist: ein reifes, rundum gelungenes Produkt, das dem Zeitgeist entspricht. ■



www.charlesheidsieck.com  
jeroboam.ch

# Paradiesisch schön

Das Hotel Paradies in Ftan gehört zu den luxuriösen Hideaways in den Schweizer Bergen. Und setzt auf die regionale Handwerkskunst.

TEXT SIMONE LEITNER  
BILDER TIM X. FISCHER

Das Zitat «Der Weg ist das Ziel» passt hier perfekt: Alleine schon die Anreise zu diesem Hideaway ist ein Natur- und Kulturlebnis. Sei es mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto, der Weg ins Hotel Paradies in Ftan ist unvergesslich. Die imposante Bergwelt und die schöne Architektur des Unterengadins beeindruckt Reisende aus dem In- und Ausland. Wer mit dem Auto gemächlich durch die Dörfer bis Ftan fährt, entdeckt auf den uralten Engadiner Häusern wunderschönen Fassadenschmuck. Und dann, mitten in dieser Bergwelt, idyllisch auf einem der schönsten Sonnenplateaus der Schweizer Alpen in 1650 Metern Höhe, liegt das Hotel Paradies in Ftan. Einmal angekommen, finden Reisende Ruhe, Inspiration

und Genuss. Weit weg vom Alltag werden die Gäste mit viel Herzlichkeit, raffinierter Kulinarik und einmaliger Landschaftskulisse verwöhnt.

Das Hotel Paradies in Ftan gehört zu den luxuriösen Hideaways in den Schweizer Bergen. So empfängt es seine Gäste mit dem unverwechselbaren Charme eines ehemaligen Künstlerdomizils. 1910 baute der Kunstmaler Hans Walter Beyer das Wohnhaus und Atelier für seine Frau und sich aus. In der damaligen Wohnstube und der heutigen Bibliothek bewirtete seine Gattin die ersten Gäste. Es folgten mehrere Besitzerwechsel und die Erweiterung zum Hotel in den Jahren 1966 und 1967. 1995 übernahm die Hamburger Reeder- und Hoteliersfa-

milie Rahe das Anwesen, investierte mehrere Millionen Franken in verschiedene Umbauetappen und erweckte das Traditionshaus zu neuem Leben. Das Hotel Paradies gehört der Hotelvereinigung Relais & Châteaux an.

Meike Bambach, Direktorin des «Paradies», weiss, was ihre Gäste mögen und vermittelt mit ihrer sympathisch offenen Art viel Professionalität und Freude. Und wer sind die Gäste im Paradies? «Menschen, die Ruhe, Understatement, Naturerlebnisse und Diskretion auf einem hohen Niveau suchen.» Für Meike Bambach sei es die bislang schönste berufliche Herausforderung, dieses luxuriöse Kleinod zum begehrten Treffpunkt für Anspruchsvolle, Geniesser und Gip-

felstürmer zu machen. Als Mutter zweier Kinder liebt sie die Natur und den Kontakt zu Land und Leuten. Und sie ist kreativ. Lokale Künstler und passionierte Produzenten aus der Region bereichern mit ihren Produkten das Hotel: Eine Geschirrkollektion stammt von der Töpferin aus Guarda, das Brot vom lokalen Bäcker und das Fleisch vom renommierten Metzger in Scuol. «Das Einbeziehen der lokalen Produkte in unseren Hotelbetrieb war nicht nur für mich sehr wichtig, sondern kam auch bei den Produzenten sehr gut an», freut sich Meike Bambach. «Uns verbindet heute ein freundschaftliches Verhältnis, und ich denke, dass sich diese Freude und Liebe zum Produkt auch positiv auf das Wohlbefinden unserer Gäste auswirkt.»

## Die Töpferin Verena Jordan-Culatti

Wer in Guarda, dem Dorf des Schellen-Ursli, und inmitten dieser märchenhaften Landschaft des Unterengadins Fuss fassen will, muss einzigartig sein. Und genau so einzigartig ist sie, die Töpferin Verena Jordan-Culatti. Steht sie in ihrem Keramikladen und erzählt aus ihrem Leben, füllt diese zierliche Frau den ganzen Raum aus. Nur mit ihrer Ausstrahlung und ihrer Passion für Ton, Formen, Farben und Neues. «Auch heute noch probiere ich Neues aus, manchmal geht es auch schief.» Verena Jordan-Culatti lacht und zeigt, dass sie die Freude am Experimentieren nie verloren hat.



Meike Bambach, Direktorin des «Paradies», weiss, was ihre Gäste mögen und vermittelt mit ihrer sympathisch offenen Art viel Professionalität und Freude.

Und auch als eine Anfrage vom Hotel Paradies kam, war sie offen und neugierig. Ob sie eine Geschirrkollektion herstellen möchte, war die Frage. «Natürlich!», habe sie geantwortet. Und so entwarf Verena Jordan-Culatti mit dem damaligen Küchenchef des «Paradies», Martin Göschel, Teller, Platten und Schalen für das Hotel. Die Töpferin musste sich nicht nur mit der Form der Gefässe auseinandersetzen, sondern auch mit der Funktionalität des Porzellans. Schliesslich sollten die Geschirrtile in einem gastronomischen Umfeld bestehen können. «Das war für mich eine Herausforderung und wunderbare Erfahrung.» Verena Jordan-Culatti schätzt den Austausch mit den

Hotelverantwortlichen noch immer sehr. Es brauche auch hin und wieder Nachschub, schliesslich werden ihre Produkte auch im Hotelshop verkauft, freut sich die Künstlerin aus Guarda.

## Der Metzger Ludwig Hatecke

«Boutique für edle Fleischprodukte» ist in diesem Zusammenhang angebrachter als der Begriff Metzgerei. Längst ist der Metzger Ludwig Hatecke aus Scuol kein Unbekannter mehr. Längst beeindruckt er lokale Kunden, Touristen und Medien aus aller Welt mit feinsten Fleischprodukten. Ludwig Hatecke ist aber kein Showman, sondern ein Unterneh-



Verena Jordan-Culatti ist leidenschaftliche Töpferin und experimentiert gerne.



Längst ist der Metzger Ludwig Hatecke aus Scuol kein Unbekannter mehr.



Als Yogalehrerin verschafft Waltraud Hitzberger Momente der Entspannung.

mer, der sein Produkt Fleisch liebt und es mit viel Respekt und Fingerspitzengefühl verarbeitet und veredelt. Und er zelebriert es erfolgreich in seinen Shops, denn seine Trockenfleischspezialitäten sind nicht nur hervorragend in Form und Geschmack, sondern werden auch weit über die Kantongsgrenzen verkauft. Ludwig Hatecke verführt in seinen «Butia» zu einer Entdeckungsreise in die Engadiner Esskultur. Neben Salsiz und Bündnerfleisch werden in seinen Läden auch die passenden Weine angeboten. Wie erwähnt, hier spielt Fleisch keine Nebenrolle, hier macht Fleisch Furore. «Dass meine Produkte im Hotel Paradies so grossen Anklang finden, freut mich natürlich sehr», sagt Ludwig Hatecke.

Auch der Küchenchef des Hotel Paradies, Gustav Jantscher, schätzt die aussergewöhnliche Qualität und bezieht all sein Fleisch von Hatecke. «Charn Alpina» (auf Rätoromanisch «alpines Fleisch») gibt dem Gourmet-Restaurant im «Paradies» den Namen. In der «Charn Alpina»

werden saftige Fleischspezialitäten aus Hateckes Manufaktur serviert, die Küchenchef Gustav Jantscher mit viel Raffinesse und Können zubereitet. «Ich liebe das Regionale und diese hohe Produktqualität», schwärmt Gustav Jantscher und betont, dass dies seiner Kochphilosophie absolut entgegenkomme. Und wer im Restaurant seine Spezialitäten geniesst, ist von der perfekten Symbiose zwischen der Fleischqualität von Hatecke und der Kochkunst von Jantscher begeistert. Einfach raffiniert.

### Der Bäcker Jon Padruot

Das Rezept ist uralte, die Torte nach wie vor Kult: Sie gilt als eine der besten Engadiner Nusstorten und wird seit Jahrzehnten aus den gleichen Zutaten hergestellt. Die alten Backtraditionen werden in der Bäckerei hochgehalten, die Verkaufskanäle hingegen dem Zeitgeist angepasst. «Heute ist es möglich, unsere

Engadiner Spezialitäten online zu bestellen», sagt Jon Padruot. In der Backstube herrscht schon in den frühesten Morgenstunden rege Betriebsamkeit. «Wir setzen alle Teige selber an, und dafür braucht es eben Zeit.» Das sorgfältige Handwerk wird sehr geschätzt. Privatkunden und die Hotellerie zählen zur grossen Stammkundschaft der Bäckerei Cantieni. «Wir pflegen auch ein sehr schönes Verhältnis zum Hotel Paradies», freut sich Jon Padruot, der im November dieses Jahres die Bäckerei seinen Nachfolgern übergeben hat.

Das renommierte Geschäft, das in Scuol eine Filiale hat, wird nun von



Gustav Jantscher kocht mit regionalen Produkten und viel Raffinesse.



Jon Padruot übergibt seine Bäckerei an Paolo Marighetto, der die Traditionen weiter pflegen wird.

zwei langjährigen Mitarbeitern geführt. «Das freut mich sehr. Diese beiden Berufsleute kennen das Geschäft sehr gut und sind mit der traditionellen Backkunst genauso vertraut wie mit dem innovativen Handwerk.» Mit anderen Worten: Die beiden neuen Chefs, Paolo Marighetto und Curdin Marugg, lancieren auch neue Produkte. Der Bäcker Paolo Marighetto erklärt es so: «Altbewährtes ausbauen und mit schöner, farbenfroher Patisserie

ergänzen.» Dafür hat er mit dem Pâtissier Curdin Marugg den richtigen Geschäftspartner gefunden.

### Die Yogalehrerin Waltraud Hitzberger

Die Gäste vom Hotel Paradies liegen ihr am Herzen. Als Yogalehrerin verschafft Waltraud Hitzberger ihren Kunden Momente der Entspannung und Bessinnung. «Das ist für mich ein schönes Er-

lebnis, wenn ich merke, dass die Gäste bei mir im Yoga Gelassenheit entwickeln, das erfüllt mich.» Vor allem dann, wenn ihre Gäste gestresst in den Yoga-Raum kommen und sich dann immer mehr auf sich und das Jetzt konzentrieren. Waltraud Hitzbergers Ausstrahlung ist denn auch faszinierend, warm und einladend.

Sie kennt das Hotel Paradies übrigens schon lange Zeit. Waltraud Hitzberger leitete 14 Jahre als Direktorin das Kleinod in Ftan. Und ihr Mann Eduard Hitzberger machte jahrelang Furore als Spitzenkoch (18 Gault-Millau-Punkte und 2 Michelin-Sterne) im «Paradies». Dann entschied sich die Hoteldirektorin, eine Kosmetik- und Yoga-Ausbildung zu machen und verliess das Hotel. Um dann wieder zurückzukehren. Die Zusammenarbeit mit Meike Bambach sei wunderbar, sagt Waltraud Hitzberger. Sie habe in den Bereichen Kosmetik und Yoga freie Hand und die volle Unterstützung der neuen Hoteldirektorin. «Heute ist das mein Traumjob.»

NAH FERN FERNOST  
HAMBURG

# Tradition, Stil und Coolness

SIMONE LEITER

Im Sommer 2014 verstummten alle Kritiker, die immer behaupteten, das Wetter im Norden Deutschlands sei unfreundlich und kalt: Während es in der Schweiz und in Süddeutschland regnete und so gar kein Sommerfeeling aufkam, stiegen die Temperaturen in der Hansestadt Hamburg auf über 30 Grad. Das war der Sommer, als sich die coole Stadt im Norden von ihrer heißen Seite zeigen konnte: Schöne Strände an der Elbe, tolle Restaurants in der Hafencity, herrliche Kaffees an der Alster und Speicherstadt. Wer diese faszinierende Stadt besucht, sollte sich Zeit für alle Facetten nehmen. Für den Stadtkern mit dem Rathaus, für einen Bummel durch die Speicherstadt,

für den Hafen, für eine Hafenrundfahrt und natürlich für ein Fischbrötchen. Und vielleicht sieht man eines dieser riesigen Passagierkreuzfahrtschiffe, die majestätisch auf der Elbe im Hafen ein- oder auslaufen. Vorbei an den wunderschönen Villen, vorbei am Airbus-Werk und vorbei an Menschen, die die Schiffspassagiere herzlich willkommen heißen oder verabschieden. Sehr facettenreich und innovativ ist auch die Hamburger Hotellerie. Sie vereint die verschiedenen Stadtteile charmant und passend. Während ein Hotel Downtown cool und trendy ist, verkörpert ein Traditionshaus an der Elbe modernen Luxus gepaart mit viel Historie.

Bilder: HO



Wenn die «Queen Mary 2» am Hotel Louis C. Jacob vorbeigeleitet, feiern die Gäste das Kultschiff mit einem Event.

## Trendy und mitten drin – das HENRI

Das HENRI Hotel eröffnete erst 2013 – und zwar an bester Lage: Mitten drin, zwischen Mönckebergstrasse und Kontorhausviertel, Hauptbahnhof und Rathausmarkt, unweit von Alster und Hafencity liegt das HENRI Hotel Hamburg Downtown. Im ehemaligen Kontorhaus ist nicht nur ein Business-Hotel in der Hamburger Innenstadt entstanden, sondern vielmehr ein Zuhause auf Zeit für den Liebhaber urbanen Lebens. In den 65 Zimmern und Studios treffen Design und gelebte Gastfreundschaft in kosmopolitischer Atmosphäre aufeinander. Die Einrichtung erinnert an vergangene Zeiten. Kurz: Das HENRI ist trendy, hochwertig und modern.

Gleich beim Betreten der grosszügigen Lobby-Lounge fühlen sich die Gäste wohl und in eine andere Zeit versetzt: Dunkler Holzboden, gemütliche Sofas und Sessel und handgewebte Teppiche sorgen für Wohnzimmeratmosphäre im Retrostil der 1950er-Jahre. Jeder kann sich in der einladenden Küchen-Lounge selber bedienen. Die Produkte sind qualitativ sehr hochwertig und die Atmosphäre

ähneln einer coolen Wohngemeinschaft. Wer nun denkt, das HENRI ziehe vor allem junge Menschen an, liegt falsch. Hier geniessen Junge, Junggebliebene und reife Gäste ein herrlich erfrischendes und edles Ambiente. Luxus zeigt sich hier vor allem in den Details: Sei es das gute Bett, die hochwertigen Produkte im Bad oder die Nespresso-Kaffeemaschine auf jedem Zimmer – das HENRI pflegt Lifestyle auf hohem Niveau und bei gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Ein Hotelkonzept, das multiplizierbar wäre? In der Tat: Für das Konzept „Henri Hotel“ werden neue Standorte in ganz Deutschland gesucht. Der Erfolg des 65-Zimmer-Hauses der Louis C. Jacob Gruppe beflügelt die Verantwortlichen.

[www.henri-hotel.com](http://www.henri-hotel.com)

## Ab ins CARLS

Und wer abends ausgehen, essen und das Urbane weiterhin leben will, muss unbedingt das CARLS besuchen. Direkt an der Elbphilharmonie geht es lässig und lebhaft zu – ganz im Stil französischer Brasserien und Bistros. Dieses Stückchen Frankreich in traumhafter Lage direkt ne-

ben Hamburgs neuem Wahrzeichen und mit insgesamt drei verschiedenen gastronomischen Bereichen zeigt Stil und Klasse. Der Gast wählt zwischen CARLS Brasserie, CARLS Bistro und CARLS Salon Privé & Bar. Für ein Dinner ist die CARLS Brasserie perfekt. Der Service ist aussergewöhnlich gut, die Küche hervorragend und die Lage direkt am Hafen ein Traum. Norddeutsche Küche mit französischem Akzent, das finden die Gäste auf der Karte. Markante Kachelbilder über der offenen Küche und auberginerote Lederbänke, das finden die Gäste im Restaurant. Und wenn ein Kreuzfahrtschiff im Hafen liegt, dann stehen alle auf, zücken Kameras und winken. Hier stimmt alles: Atmosphäre, Style und Küche. Eine Location, die inspiriert und internationales Flair verströmt.

[www.carls-brasserie.de](http://www.carls-brasserie.de)

## Hanseatisch edel – das Hotel LOUIS C. JACOB

Ein 5-Sterne-Hotel, welches hanseatische Gelassenheit, Gastfreundschaft und Luxus perfekt vereint. Ein Hotel an schönster Lage, direkt am Elbufer mit einem sensationellen Blick auf Fluss,

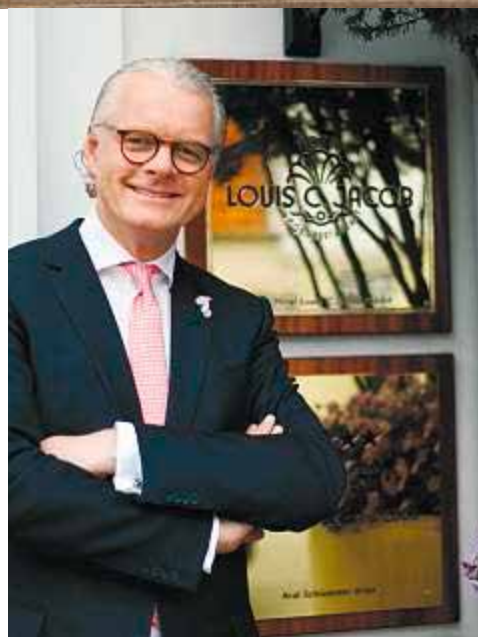




Die luxuriösen Zimmer im Hamburger Traditionshotel Louis C. Jacob bieten eine einmalige Aussicht.

auf vorbeifahrende Schiffe und auf das Airbus-Werk samt eigenem Flugplatz. Bereits der Weg auf der Elbchaussee von Downtown Hamburg zum Hotel gleicht einer Sightseeing-Tour. Patriziervillen und imposante Anwesen säumen Hamburgs Prachtmeile. Die Elbchaussee verbindet die City mit Hamburgs feinen Wohngebieten bis nach Blankenese. Immer entlang der Elbe. Immer mit wunderschönen Ein- und Ausblicken.

Das Hotel liegt nicht nur am Fluss, das Hotel lebt mit dem Fluss. Wenn das Kultschiff «Queen Mary 2» am Hotel Louis C. Jacob majestätisch vorbeigleitet, dann bietet das «Jacob» ein Erlebnis mit Gänsehautgarantie. Dann veranstaltet das Hotel einen Event der Superlative. Alle Gäste und natürlich auch die Crew stehen auf der berühmten Lindenstrasse und winken mit weissen Bettlaken den Passagieren auf dem Luxusliner zu. «Die Spannung ist riesig, bis zum Moment, an dem sich endlich der Bug ins Blickfeld schiebt und aus grossen Lautsprechern «God Save The Queen» und «Rule Britannia» ertönen», sagt Jost Deitmar, Hoteldirektor und Gastgeber des «Jacob», voller Freude und echter Begeisterung. Auf Augenhöhe



Hoteldirektor Jost Deitmar kreiert für seine Gäste im «Louis C. Jacob» grosse Momente.

gleite das riesige Kreuzfahrtschiff vorbei und werde von allen Anwesenden eifrig verabschiedet. Drei Schüsse aus der «Jacob»-Kanone runden das Spektakel ab, und zum Dank ertönt tief dröhnend das Schiffshorn der «Queen Mary 2». Eben Gänsehautatmosphäre.

Auch für Direktor Jost Deitmar sind solche Anlässe aussergewöhnlich schön und sehr wichtig. «Es entsteht eine echte Bindung zu den Gästen», verrät der Hotelier. Dass er freundschaftliche Bezie-

hungen zu seinen Gästen pflegt, wird klar, wenn Jost Deitmar in der Lobby Stammkunden herzlich begrüsst. Es scheint, als kämen seine Gäste nach Hause ins «Jacob». Überall, an der Rezeption, in der Bar, im Restaurant oder im Flur – wo immer man auf Mitarbeitende des «Jacob» trifft, wird man liebevoll begrüsst und nach den Wünschen gefragt. «So wie es sich für ein 5-Sterne-Hotel und Mitglied von The Leading Hotels of the World gehört», werden Sie als Leser jetzt denken. Aber es ist mehr als nur Höflichkeit, es ist echte Herzlichkeit.

An den Wänden im «Jacob» ist alles echt: Die Eignerfamilie des Hotels hat sich der schönen Kunst verschrieben. Ihr Motto lautet: «Kunst gehört nicht in den Keller, auch nicht ins Depot. Kunst gehört an die Wand. Und in den Alltag.» Mit über 500 originalen Gemälden, Zeichnungen und Grafiken aus dem 19. und 20. Jahrhundert ist die «Louis C. Jacob Kollektion» eine der grössten öffentlich zugänglichen Privatsammlungen des Nordens. Das Hotel an der Elbchaussee schätzen daher nicht ausschliesslich Feinschmecker, auch Feingeister kommen hier auf den Geschmack. Wie ein roter Faden zieht sich das Kunst-

konzept des Hauses durch alle Zimmer und Salons.

Viele Bilder zeigen Landschaften, den Hafen, Hamburg oder die Elbe. So auch das Glanzstück der Sammlung: ein grosses Ölgemälde von der Lindenterasse. Das Bild des Impressionisten und Wegbereiters der Moderne Max Liebermann hat in der Wohnhalle einen Ehrenplatz. Ein wunderbarer Ort für den Hoteldirektor: «Immer wenn ich in dieser Halle sitze, mit Blick auf das Gemälde, bin ich inspiriert und freue mich, dass es Investoren gibt, die so viel Liebe und Geld in die Kunst und die Geschichte einfliessen lassen.»

### Gourmetrestaurant

Apropos Feinschmecker: Zwei Sterne am Gourmet-Himmel über der Elbe strahlen weit über Hamburg hinaus. Küchenchef Thomas Martin ist bekannt für seine leichte französische Küche, die er gradlinig, aber überaus fantasievoll präsentiert. Mit Kreativität und absoluter Stilsicherheit setzt der Sternekoch mit 17 Gault-Millau-Punkten seine raffinierten Gaumenfreuden im Herzstück des Hotels mit Elbblick in Szene. Grosse Raritäten

aus dem bestens bestückten Weinkeller ergänzen das kulinarische Erlebnis im «Jacob» perfekt.

Thomas Martin liebt es schnörkellos. Schon seit Jahren. Ob er sich auch mal neu erfinden wollte, wie gesund er kocht und welchen Stil er nie kochen würde, verrät er in diesem Gespräch:

**bonaLifestyle** Thomas Martin, Sie sind für Ihre gradlinige, auf das Produkt fokussierte Küche bekannt. Sind Sie sich immer treu geblieben?

**Thomas Martin** Ja, das ist meine Küche. Diese Küche liebe ich. Das heisst aber nicht, dass ich meinen Stil noch nie hinterfragt habe.

**Das heisst, Sie wollten in eine andere Richtung gehen, Ihren Kochstil verändern?**

Nein, ich wollte nie eine Richtungsänderung ernsthaft verfolgen. Aber es gab immer wieder Trends, die mich zum Nachdenken inspiriert haben. Nach solchen Exkursen, die oft nur in meinem Kopf stattfanden, kehrte ich immer wieder auf meine Art des Kochens zurück. Ich konzentriere mich auf die Qualität des Produktes.

**Hat sich denn Grundsätzliches in den letzten 15 Jahren in der Spitzengastronomie verändert?**

Ich denke, ganz im Allgemeinen hat sich einiges verändert. Die Zutaten sind heute möglichst frisch und aus der Region. Und

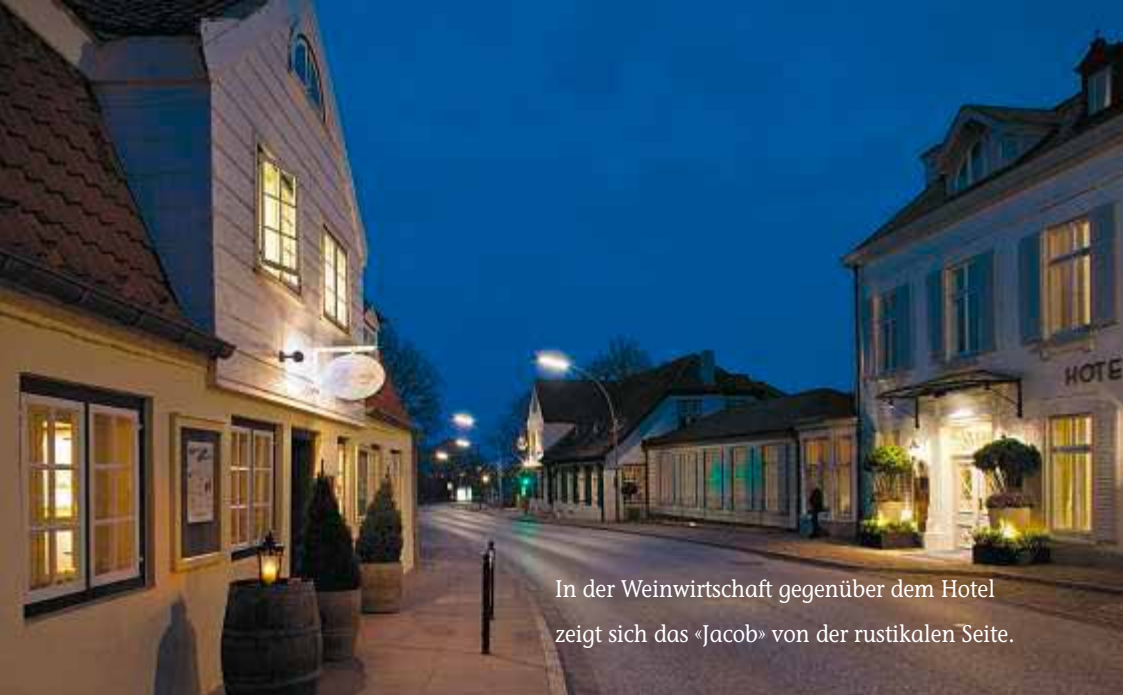


Küchenchef Thomas Martin ist bekannt für seine leichte französische Küche, die er gradlinig und dennoch sehr fantasievoll präsentiert.

auch die Zubereitungsmethoden im Vergleich zu vor 15 Jahren sind anders und viel gesünder.

**Gibt es Ingredienzien, die ganz wegfallen?**

Mehl beispielsweise ist fast verschwunden. Heute wird Mehl durch andere Bin-



In der Weinwirtschaft gegenüber dem Hotel zeigt sich das «Jacob» von der rustikalen Seite.



Die Kulinarik im «Jacob» wird gross geschrieben.

demittel ersetzt. Auch Butter ist unter Beschuss geraten. Hochwertige Öle ersetzen das tierische Fett. Dazu muss ich aber betonen: Wo Butter hingehört, da kommt bei mir auch Butter rein. Andererseits haben Kräuter die Gourmetküche erobert. Aromen sind die grossen Themen der letzten Jahre.

Sie haben 17 Gault-Millau-Punkte und 2 Michelin-Sterne. Spüren Sie Druck,

diesen grossen Erwartungen täglich zu entsprechen?

Ich spüre leidenschaftlichen Ehrgeiz, diese Qualität gemeinsam mit meinem tollen Team täglich zu erreichen. Aber ich spüre keinen Druck. Einer der ganz grossen Vorteile heute in der Spitzengastronomie ist die Symbiose zwischen einem 5-Sterne-Hotel und dem Gourmetrestaurant. Die Hotelgäste lieben in der Regel diese hochstehende Kulinarik. Das funktioniert hier im «Jacob» sehr gut. Wir können Hotelgäste und lokale Kunden zu unserer Stammklientel zählen.

Visieren Sie einen dritten Stern an?

Ich und mein Team sind sehr zufrieden und glücklich mit den zwei Sternen und den 17 Gault-Millau-Punkten. Wir überlegen uns nicht, wie wir kochen sollten, um einen dritten Stern zu holen. Wir kreieren jeden Tag unsere Menüs mit viel Engagement, mit viel Liebe und unserem ganzen Können. Und freuen uns, wenn wir die Gäste glücklich machen. Das steht bei mir und meinem Team im Vordergrund. Und wenn wir damit mit weiteren Auszeichnungen beglückt werden, nehmen wir diese dankbar an.

[www.hotel-jacob.de](http://www.hotel-jacob.de)

### Weinwirtschaft Kleines Jacob

Nur kurz die Elbchaussee überqueren, und schon sind die Gäste in der Weinwirtschaft Kleines Jacob. Und in einer anderen Welt. Hier zeigt sich das «Jacob» von der rustikalen Seite: Naturbelassene Holztische, offene Küche, emsiges Treiben, eine tolle Wein- und Menükarte und immer noch hochstehende Qualität und bester Service. Da spürt der Gast die edle Küchenstube, die Handschrift des «Jacob».

In der Weinwirtschaft haben die jungen (wilden) Winzer aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, dem Elsass und aus Südtirol ihren Platz in Hamburg gefunden. Frei nach dem Motto «Tischlein wechsel dich» werden viermal im Jahr jeweils vier neue Winzer und die dazugehörigen Weinanbaugebiete vorgestellt – in der Flasche und auf dem Teller. Ein sinnliches Essvergnügen mit herzhaften Speisen in einem sehr gemütlichen Ambiente und auserlesenen Weinen. Wer in der Weihnachtszeit in der Weinwirtschaft essen möchte, sollte unbedingt die Gans bestellen. ■

[www.kleines-jacob.de](http://www.kleines-jacob.de)

## NAH FERN FERNOST SYLT

Das ist Sylt: Beeindruckende Kliffs, 40 Kilometer Sandstrand, eine wilde Dünen- und Wattenmeerlandschaft.

# Eine heisse Brise Winter

Bilder: HO

Sylt gilt als die «Königin der Nordsee» – auch im Winter. Die mondäne Insel lädt in den kalten Monaten zum Entspannen ein. Eine wunderbare Kulisse bietet das Hotel A-ROSA Sylt.

SIMONE LEITNER

Sonnenschein oder satte Wolken und ein eiskalter Wind: Sylt im Winter ist magisch. Ein Spaziergang an einem der endlosen Strände und anschliessend eine herrliche Tasse Tee zu geniessen, ist unvergesslich. Sylt gilt als die «Königin der Nordsee» – auch im Winter. Das mondäne Eiland hoch im Norden ist für viele mehr als nur die schönste Insel. Sylt ist ein Lebensgefühl. Majestätische Kliffs, 40 Kilometer Sandstrand, eine wilde Dünen- und Wattenmeerlandschaft, die von der UNESCO zum Welterbe erklärt wurde, das ist Sylt. Mit Kampen, Westerland und List – Orte voller Stil, Genuss, aber auch Natürlichkeit. Es ist vor allem diese Natürlichkeit, die sich Sylt bewahrt hat und die so schön entspannend wirkt.

Und in dieser Kulisse steht das Hotel A-ROSA. Eingebettet in eine wunderschöne Landschaft aus feinstem Sandstrand und wilden Dünen, präsentiert

sich das imposante Ferienresort. Inspiriert vom mondänen Baustil klassischer Nord- und Ostseebäder ist das A-ROSA Sylt ein exklusiver Rückzugsort. So einladend die Architektur von aussen ist – so exklusiv ist auch das Interieur. Die elegant-modernen Zimmer und Suiten empfangen die Gäste mit der abgestimmten Symbiose aus Lifestyle und Geborgenheit.

Das A-ROSA Sylt verkörpert Urlaubsspass und Leichtigkeit – und passt so zum modernen Zeitgeist, nämlich Luxus mit Gelassenheit und Spontaneität zu paaren. «Die Ansprüche und Wertvorstellungen der Menschen haben sich verändert», erklärt A-ROSA Gründer und Geschäftsführer Horst Rahe. «Gerade im Urlaub suchen die Gäste heute Spass, Erholung und Wohlbefinden – das ist ihnen wichtiger als die Rituale und Materialschlachten der Luxushotellerie.» Diese ungezwungene Luxushotellerie schätzt

# NAH FERN FERNOST

## SYLT

der Gast auf Sylt besonders und fühlt sich rundum wohl. Auch das Gastrokonzept im A-ROSA überzeugt nachhaltig. Halbpensionsgäste können wählen, in welchem der resorteigenen Restaurants sie speisen möchten. Umso grösser ist das Erlebnis, im Sterne-Restaurant Spices zu essen. Auch externe Insel-Gäste kommen gerne abends zum Geniessen ins Hotel.

### Spices

Schon die Atmosphäre im Restaurant Spices ist inspirierend, urban und dennoch gemütlich syltisch. Die herrlich frische, erfrischende, kreative und hervorragende asiatische Küche lässt die Gäste gedanklich in die Ferne schweifen und entspannt geniessen. «Ich

arbeite lieber mit dem Kopf als mit den Händen.»

Eine ungewöhnliche Aussage für einen Koch. Doch wer Patrick Büchel, Küchenchef im Sternerestaurant Spices im A-ROSA Sylt kennt, versteht, wie er es meint. Kreativität und Einfallsreichtum sind seine Stärken. Sei es bei der Entwicklung des Designs der neuen Speisekarte,

### Der Weg nach Sylt

Die Nordseeinsel kann mit dem Autozug, der Fähre oder auch dem Flugzeug erreicht werden. Von einigen deutschen Städten wie beispielsweise Düsseldorf, München, Berlin und natürlich auch von Hamburg wird Sylt auch im Winter angefliegen. Ein weiterer Grund, nach Sylt zu reisen: das renommierte Gourmet-Festival. Es findet vom 14.–18. Januar 2015 statt. **sfs**

www

[a-rosa.de/sylt](http://a-rosa.de/sylt)  
[sylt.de](http://sylt.de)



Patrick Büchel, Küchenchef des Restaurant Spices, setzt auf authentischen «Street Food».

wie auch bei neuen Gerichten. Der gebürtige Hamburger mit Wurzeln in Singapur hat bei seiner täglichen Arbeit in der Küche vor allem seine asiatische Grossmutter als Vorbild. «Bereits als Kind verbrachte ich viele Wochen und Monate in dem Heimatland meiner Mutter, und da schaute ich meiner Oma in den Kochtopf», erinnert sich Büchel. Dabei hat er die ganze Bandbreite der asiatischen Küche kennen

gelernt: thailändisch, chinesisches, vietnamesisch, japanisch. «Man kann in seinem Leben viele Asienreisen machen – oder eine Woche in Singapur verbringen, um alle asiatischen Kochkünste zu probieren», schwärmt er von der Vielfalt der asiatischen Metropole.

Seine asiatische Küche im «Spices» ist aufgrund seiner Kindheitserfahrungen vor allem eines: authentisch.



Die Zimmer sind stylisch und gemütlich zugleich.

Oft fragen ihn die Gäste, warum so viel Reis auf dem Teller sei. Dann antwortet er: «Weil Reis einfach fantastisch gut schmeckt.» Patrick Büchel hat einen Michelin-Stern und 15 Gault-Millau-Punkte. Und wer zum Abschluss des Abends ungewollt eine Zigarre rauchen und einen edeln Rum trinken möchte, findet im A-ROSA wohl eine der schöneren Hotel-Lounges überhaupt.

### A-ROSA-SPA

Zum Wohlbefinden gehören heute natürlich auch ein gutes Treatment, ein moderner Fitnessraum und eine ansprechende Saunaanlage. Und da sind die Gäste im A-ROSA Sylt goldrichtig: Der Spa gewann letztes Jahr den ersten Platz des Traveller's World Award und wurde als «Bester Spa weltweit» ausgezeichnet. Schon der Empfang im Spa ist sehr an-

genehm und äusserst professionell. Hier fragen die Spa-Therapeuten nicht nur nach Krankheiten, sondern sie empfehlen dem Gast, der eine Einschränkung hat, auch das passende Treatment.

Gerade in den Wintermonaten ist dieser Spa ein echtes Erlebnis. Mit einer Aussicht auf die Dünen und die Nordsee ist das Saunaerlebnis eigentlich kaum zu übertreffen. ■



Inspiziert vom mondänen Baustil klassischer Nord- und Ostseebäder ist das A-ROSA Sylt ein exklusiver Rückzugsort.

# Für Wein- und andere Geniesser

Im Burgenland steht ein Weinberg neben dem anderen. Die faszinierende Landschaft und die Kulinarik dieses österreichischen Weingebietes machen die Region zu einem beliebten Ferienziel. Nicht nur für Weinfreunde.

CHRISTINE KÜNZLER

Gols, ein kleines, verschlafenes Dorf im nördlichen Burgenland, rund 60 Kilometer von Wien entfernt, ist die grösste Weinbaugemeinde Österreichs. 300 Weinbautreibende keltern dort ihre Weine. Angebaut wird vor allem die rote Zweigelt-Traube; Welschriesling und Grüner Veltliner sind die weissen Hauptsorten. In diesem typischen Burgenländer Dorf beginnt der Weinwanderweg, dort steht auch das attraktive Weinkulturhaus. Für Weinfreunde ist Gols also ein optimaler Ausgangsort für Ausflüge, Besuche bei Winzern der Region, Velotouren, Wanderungen oder auch mal einen Abstecher nach Wien. Der Golser Weinwanderweg dokumentiert auf 31 Info-Stelen die Entstehung eines Weingartens, den Vegetationsverlauf und den Rebschnitt und er ist dem burgenländischen Radwegnetz angeschlossen. Im Weinkulturhaus – einem Museum in einem typisch burgenländischen Streckhaus, ergänzt mit zeitgemäßem Design – können mehr als 400 Weine gekauft werden. 100 bis 120 davon können auch gleich degustiert werden. Zudem vernimmt man im Weinkulturhaus viel Spannendes über Wein.

Gäste sind auch auf vielen Weingütern willkommen. Etwa im Weingut Wenzl-Kast, das seit Generationen als Familienbetrieb geführt wird. Ihr Sortiment reicht von typischen österreichischen Weiss- und Rotweinen bis hin zu Süssweinen. Und wer will, kann sich dort als Assembleur versuchen: Anhand von



Das Burgenland bietet schöne Weinwanderwege in romantischer Kulisse.



blindverkosteten Rotweinen stellt er seine eigene Cuvée her. International bekannt sind die Weine von Birgit und Helmuth Renner. Auch dieses Golser Weingut darf besucht werden.

## Schlafen auf dem Weingut

Im Burgenland gibt es unzählige Möglichkeiten, Wein zu kosten und an

Weinführungen teilzunehmen, in Vinotheken, Buschenschanken oder bei Winzern selber. In einigen Weingütern kann auch logiert werden. So etwa in Deutschkreutz bei Silvia Heinrich, die zur Winzerin des Jahres 2014 gewählt worden ist. Silvia Heinrich macht nicht nur hervorragende Weine, sie stellt aus getrockneten Traubenkernen auch schmackhafte Kräu-

# NAH FERN FERNOST

## BURGENLAND

ter- und Salzmischungen her. Seit Jahren unterstützt sie ein Forschungsprojekt über die positive Wirkung von Traubentrester.

Immer und überall laden Buschenschanken zum Heurigen und zu Schmankerln ein. Eine davon ist das Gowerlhaus in Illmitz. Dort gibt es regionale Spezialitäten wie Mangalitzaschinken und Illmitzer Käse zu kosten.

### Überraschende Kulinarik

Die Burgenländer produzieren nicht nur gute Weine, sie kochen auch sehr schmackhaft. Neben den Buschenschanken gibt es hochstehende Haubenlokale. Etwa das «Henrici» beim Schloss Esterházy in Eisenstadt. Gastronom Leo Doppler, der auch in Wien erfolgreich zwei Restaurants etabliert hat, führt das Lokal seit diesem Jahr. Wer dort einkehrt, kann sich gleich noch das Schloss Esterházy ansehen und samstags die Markthalle Kulinarium Burgenland besuchen, wo regionale Spezialitäten angeboten werden. Im Restaurant Wiegand am «Friedrichshof» in Zurndorf zaubert Oliver Wiegand Leckerer in gehobener Qualität auf die Teller – und riskiert, nach eigenen Aussagen, auch mal einen kulinarischen Umweg. Wer hier Gast sein will, muss ein Auto oder ein Fahrrad haben, das Haus liegt etwas abgelegen. Dafür kann man im «Friedrichshof» auch gleich übernachten.

Das 2-Hauben-Restaurant Nykospark in Neusiedl am See zählt zu den besten des Burgenlandes. Dort kommen



regionale Spezialitäten in bester Qualität auf den Tisch.

Die burgenländische Krönung jedoch ist das 4-Hauben-Restaurant Taubenkobel in Schützen am Gebirge. Die Küche dort ist auf ganz hohem Niveau, das Lokal wunderschön. Der Gast speist in einem sehr apart hergerichteten alten Winzerkeller. Im «Taubenkobel» kann man auch schlafen und sich in einem romantisch-wilden Garten erholen. Die 11 Zimmer sind allerdings schnell ausgebucht. Wer nicht immer Lust auf Gourmetküche hat, kann in der «Taubenkobel»-Dependance, der «Greisslerei» speisen. Das sehr originelle Restaurant ist in einem ehemaligen Tante-Emma-Laden (in österreichisch: Greisslerei) untergebracht, wo man nach wie vor einkaufen kann. Ein Abstecher in den «Taubenkobel» lohnt sich in jeden Fall.

### Ein attraktives Veloland

Die Menschen in Burgenland sind offen, gastfreundlich und gesellig.

Landschaftlich kann das Burgenland, die Sonnenstube Österreichs, zu Fuss, per Velo oder per Auto entdeckt werden. Die vielen Strassendörfer mit Häusern, in denen sich das Leben vor allem in den Hinterhöfen abspielt, wirken etwas ausgestorben, die Landschaft um den Neusiedlersee mit dem idyllischen Dorf Rust ist jedoch faszinierend vielfältig. Sehenswert ist auch der Nationalpark Neusiedler See-Seewinkel, der sich gut mit dem Fahrrad erkunden lässt: Hier treffen Pflanzen- und Tierarten aus alpinen, pannonischen, asiatischen, mediterranen und nordischen Gebieten aufeinander.

Das topfebene Burgenland ist ein optimales Veloland. Es punktet mit einem gut ausgebauten Radnetz, man fährt ausschliesslich auf Nebenstrassen. Fahrräder kann man überall mieten. Wer weniger sportlich ist, bucht sich einen burgenländischen Kreativ-Kurs oder erholt sich in einem guten Wellness-Hotel. Burgenland Tourismus bietet eine Fülle an Ferienangeboten für jeden Geschmack.

Gute Übernachtungsmöglichkeiten gibt es viele. In Gols etwa überrascht das Garni-Hotel Domizil mit liebevoll gestalteten Zimmern und einem herausragenden Frühstück – mit selbst gebackenem Kuchen von der Mama der Gastgeberin und selbst gekochter Marmelade. Die ehemalige Bankfrau Ria Korpan-Wenzl ist eine zuvorkommende Hôtelière und kümmert sich engagiert um das Wohl ihrer Gäste. ■



Das topfebene Burgenland ist ideal für Radtouren, auch entlang dem Neusiedlersee. Weinbau und Landwirtschaft prägen das österreichische Bundesland.



### Reisemöglichkeiten

Aus der Schweiz erreichen Reisende Wien mit dem Zug ab Zürich in rund 10 Stunden. Zudem reist man bequem mit dem Autozug ab Feldkirch nach Wien: Er startet um 14.46 Uhr und kommt um 22.12 Uhr in Wien an. Die Flugzeit ab Zürich beträgt rund eine Stunde. Mit dem Mietwagen fährt man in gut einer Stunde nach Gols. **ck**

[www.burgenland.info](http://www.burgenland.info)



Pitztaler-Gletscher: Mit der neuen Wildspitzbahn schweben die Gäste im Nu auf 3 440 Meter.



Kaunertaler-Gletscher: Hier gehören überfüllte Pisten und lange Wartezeiten der Vergangenheit an.

Bilder: HO

# Die 5 Tiroler Gletscher

Breite Gletscherpisten erobern. Zum Gletscherforscher werden. Ein Panorama, das Sie begeistert. Willkommen auf den 5 Tiroler Gletschern! Erleben Sie den höchsten Wintergenuss am Pitztaler und Kaunertaler Gletscher, im Gletscherskigebiet Sölden, am Stubai Gletscher und in Österreichs einzigem Ganzjahresskigebiet, dem Hintertuxer Gletscher.

Bereits im Frühherbst locken in den Gletscherskigebieten top-präparierte Pisten und Snowparks. Und das Hochgefühl hält an: Lassen Sie sich auch an sonnigen Frühlingstagen zum Carven verleiten. Aber auch ohne Ski beeindruckt das Gletschererlebnis: Erforschen Sie begehrte Gletscherspalten, lassen Sie sich in Designrestaurants und urigen Berghütten

kulinarisch verwöhnen und genießen Sie das imposante Bergpanorama.

## Kaunertaler Gletscher: Tirols jüngster Gletscher

Freie Fahrt auf Tirols jüngstem Gletscher: Am Kaunertaler Gletscher gehören überfüllte Pisten und lange Wartezeiten der Vergangenheit an. Genießen

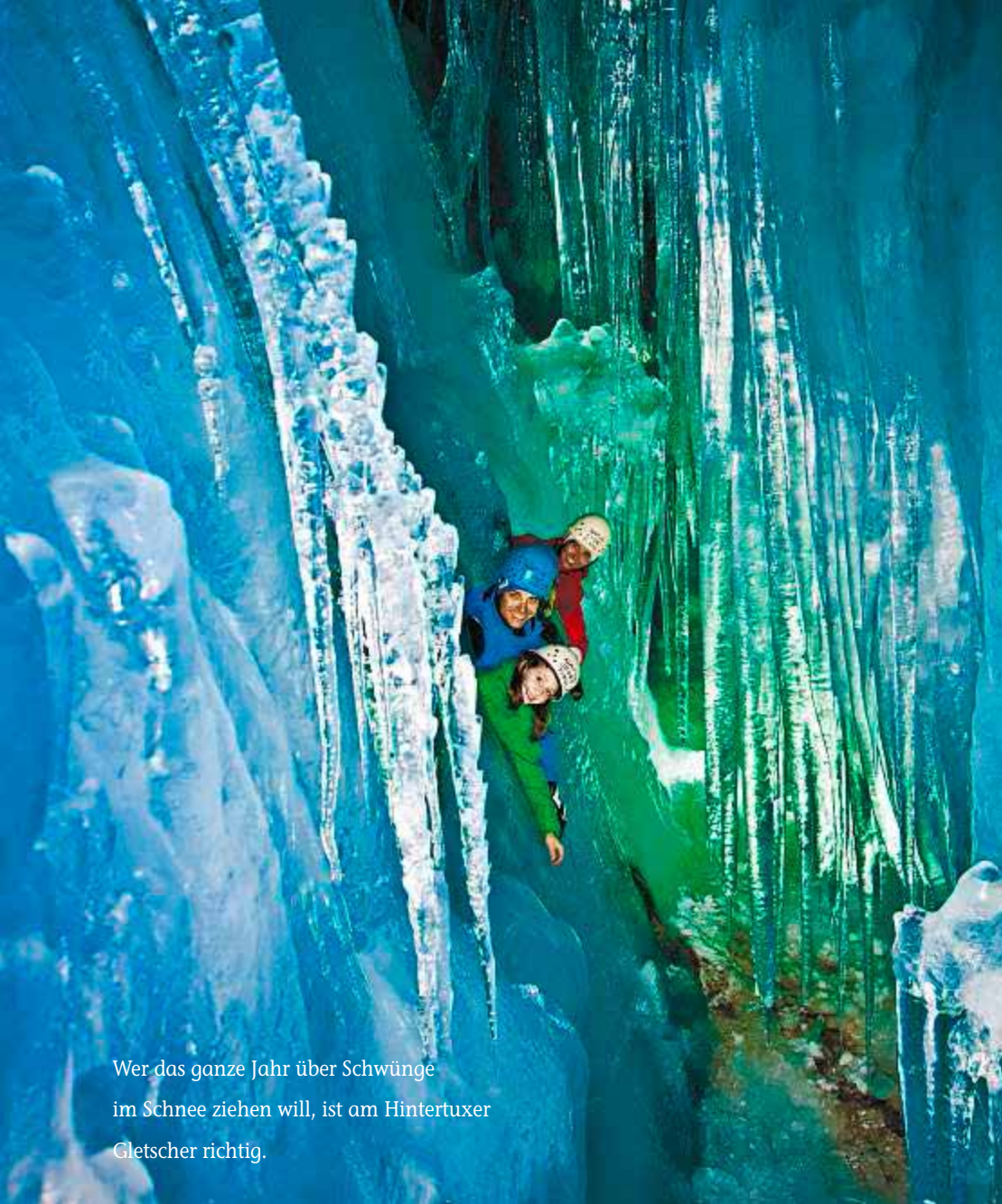
Der Hotspot der Alpen, das Gletscherskigebiet Sölden.



Sie weitläufige Pisten, Variantenstrecken und lange Gletscherabfahrten, bei denen Sie rund 1000 Höhenmeter zurücklegen. Dank der hohen Lage und Schneesicherheit ist das Wintervergnügen von Oktober bis Juni garantiert. Dabei steht Abwechslung auf dem Programm: Vom legendären Kaunertal Opening bis zur Genieserstrecke für Familien und Herausforderungen für Profis – der Kaunertaler Gletscher bietet Vielfalt für alle Generationen.

## Pitztaler Gletscher: Tirols höchster Gletscher

Hochgefühle am Pitztaler Gletscher: Mit der neu eröffneten Wildspitzbahn schweben Sie im Nu auf 3 440 Meter.



Wer das ganze Jahr über Schwünge im Schnee ziehen will, ist am Hintertuxer Gletscher richtig.

Der Stubaier Gletscher gilt als Eldorado für Familien.



Geniessen Sie das imposante Bergpanorama und ein Seilbahn- und Skierlebnis der Extraklasse. Das weitläufige Skigebiet bietet top-präparierte Pisten und zahlreiche Variantenabfahrten, die Anfänger und Könnler begeistern. Krönen Sie Ihren Skitag mit einem Espresso im höchsten Café Österreichs, dem Café 3.440: Von der Panoramaterrasse aus haben Sie über 50 Dreitausender und die Wildspitze, den höchsten Berg Tirols, im Blick.

### Gletscherskigebiet Sölden: Erlebnis der Extraklasse

Der Hotspot der Alpen, das Gletscherskigebiet Sölden, verbindet Skivergnügen der Extraklasse mit Top-Unterhaltung. Mittels Lift und Skitunnel kann man ganz unkompliziert von Gletscherskigebiet zu Gletscherskigebiet wechseln und Schneesicherheit und rasante Abfahrten auf bestens präparierten Pisten genießen. Entspannen Sie in der Lounge der AmerStation oder lassen Sie sich in einem der Hochgenuss-Restaurants verwöhnen. Zusätzlich begeistern hochklassige Events am Berg – vom spektakulären Gletscherschauspiel «Hannibal» bis zum grandiosen DJ-Set.

### Stubaier Gletscher: Der Familien-Gletscher

In Tirols grösstem Gletscherskigebiet mit 35 Abfahrten steht Skivergnügen für die ganze Familie am Programm: Der Stubaier Gletscher wurde bereits vier-

fach als familienfreundlichstes Skigebiet der Alpen ausgezeichnet. Im BIG Family Ski-Camp erleben die Jüngsten hochklassige Kinderbetreuung, Kinder unter zehn Jahren in Begleitung eines zahlenden Elternteils fahren zudem gratis. Mit dem Snowpark Moreboards Stubai Zoo, dem Powder Department Stubaier Gletscher, der spektakulären Panoramaplattform und den kulinarischen Highlights am Berg wird das Angebot abgerundet.

### Hintertuxer Gletscher: 365 Tage höchster Wintergenuss

Wer das ganze Jahr über Schwünge im Schnee ziehen will, ist

am Hintertuxer Gletscher richtig: In Österreichs einzigem Ganzjahresskigebiet können Sie an 365 Tagen im Jahr über die Pisten wedeln. Geniessen Sie Pisten in jedem Schwierigkeitsgrad, rasante Abfahrten und anspruchsvolle Buckelpisten. Die breiten Pisten und der actionreiche Betterpark Hintertux begeistern auch Snowboarder, während sich Freestyle-Anfänger im Familypark Hintertux zu Hause fühlen. Abseits der Pisten wartet der Natur Eis Palast: Erkunden Sie die Gletscherspalte mit Eisstalaktiten und Eiskristallen.

 **Alle Details und Infos zu den 5 Tiroler Gletschern:**  
[tirolergletscher.com](http://tirolergletscher.com)



### Hotel Alpenhof \* \* \* \* S

Das Ski- und Wellnesshotel Alpenhof ist nur eine Minute vom Hintertuxer Gletscher entfernt. 100% Schneegarantie von Oktober bis Mai, Pisten von 1500 bis 3250 m. Im Hotel genießen Sie \*\*\*\*Superior-Service, unsere ausgezeichnete Küche, 1600 m<sup>2</sup> Wellness & SPA, traumhaft schöne Suiten im Tiroler Landhausstil mit bis zu 77 m<sup>2</sup>. 3 bzw. 7 Übernachtungen inkl. 3/4-Verwöhnnpension inkl. 2 bzw. 6 Tages-

Skipass für den Hintertuxer Gletscher je nach Aufenthaltsdauer. 3/4-Verwöhnnpension mit Frühstücksbuffet, genussvoller Nachmittagsjause, 5-Gänge-Gourmetmenü am Abend. Shuttlebus zur Gletscherbahn, Skiguiding von MO-FR (ab Dezember), 1x/Woche Rodelabend (ab 20. Dez.) 1600 m<sup>2</sup> VITALIS SPA mit Saunen, Dampfbäder, Bergseehallenbad, Ruheräume, u. v. m. SPA VITALIS-Korb mit kuscheligem Bademantel und Badeschuhen. € 30 Wellnessgutschein bei 7 Übernachtungen. Grosszügiger Fitnessraum und XXL-Sporthalle. Kostenloses WLAN im Zimmer, in unserer Jagdstube und im Barbereich. Tiefgaragenplatz steht zur Verfügung.

**Familie Klaus & Gabi Dengg | Hintertux 750 | A-6293 Tux**  
Tel.: +43 5287 8550 | Fax: +43 5287 8550 99  
info@alpenhof.at | [www.alpenhof.at/de](http://www.alpenhof.at/de)

## WETTBEWERB

Lust auf eine genussvolle und sportliche Auszeit? Wenn Sie unsere Frage richtig beantworten, gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Übernachtungen im Gletscherhotel 4\*Superior Alpenhof in Hintertux für zwei Personen inkl. Halbpension und 2-Tages Skipass für den Hintertuxer Gletscher.

Beantworten Sie diese Wettbewerbsfrage:

**Von welchem der 5 Tiroler Gletscher ist das Hotel Alpenhof nur eine Minute entfernt?**

Zudem verlosen wir 10 Tages-Tickets der 5 Tiroler Gletscher. (Die Tagesskipässe für eines der 5 Gletscherskigebiete werden nach dem Zufallsprinzip zugestellt und können nicht umgetauscht werden. Es besteht kein Rechtsanspruch auf einen Tagesskipass eines bestimmten Gletschergebiets. Mehrfachteilnahmen werden nicht berücksichtigt.)

Bitte beantworten Sie diese Frage:

**In welchem Land liegen die 5 Tiroler Gletscher?**

Schicken Sie Ihre Antworten bis spätestens 31. Januar 2015 an:

**bonaLifestyle**

**Buchenweg 32,  
4571 Lüterkofen**

oder per Mail:

[bonaLifestyle@gmail.com](mailto:bonaLifestyle@gmail.com)

# Schöne Traumwelt mit Charakter

Melanie Raval lebte und arbeitete als Reiseleiterin auf den Malediven. Sie kennt die Schönheit dieser Inseln und ist nach wie vor fasziniert von dieser vielseitigen Destination. Auch weil sie weiss, dass die Malediven Tiefgang haben. Heute berät sie Kunden bei Kuoni in Bern am Bärenplatz.

INTERVIEW SIMONE LEITNER

Bilder: HO

**bonaLifestyle** Palmenwälder, perfekte Sandstrände, Villen auf hölzernen Stelen, die nur ein paar Meter über die Wasserlinie ragen – so stellen wir uns die Malediven vor. Stimmt dieses Bild?

**Melanie Raval** Ja, diese Beschreibung passt ganz gut. Die Malediven sind wirklich ein Paradies und entsprechen unseren Träumen. Ich kann auch bestätigen, dass Reisende, die von diesen Inseln zurückkommen, verzaubert sind.

**Warum glauben Sie, sind die Menschen verzaubert von den Malediven? Es gibt doch auch andere schöne Destinationen.**

Die Malediven sind wunderschön und entsprechen unseren Klischees von einer idealen Ferienkulisse. Der feine Strand, das türkisfarbene, klare Wasser und die unglaubliche Unterwasserwelt faszinieren auf Anhieb. Aber das alleine macht die Inseln nicht aus. Es sind vielmehr die Ruhe und die Abgeschlossenheit, was Reisende unverzüglich entspannen lässt.

**Finden Touristen diese perfekte Schönheit auf allen Inseln?**

Die Schönheit der Natur ist auf allen Inseln vorhanden. Aber es gibt natürlich immer Kleinigkeiten, die nicht dem Ideal entsprechen. Zum Beispiel leiden einige Strände darunter, dass der Sand abgetragen wird. Das hat mit der Jahreszeit und den Wettereinflüssen zu tun.

**Können Sie als Reiseexpertin in dieser Hinsicht zuverlässige Tipps geben?**

Oh ja, das kann ich. Ich arbeitete über ein Jahr auf den Malediven und denke, dass ich wirklich mehr als nur den Luxus dieser Inseln sehen konnte. So ist es mir auch möglich, auf kritische Fragen zu antworten.

**Gibt es denn kritische Fragen?**

Ja, das gibt es. Vor allem von Kunden, die ein hohes ökologisches Verständnis haben. Sie wünschen beispielsweise ein Resort ohne Pools. Denn bis das Wasser in die Pools gelangt, braucht es viel Energie.

**Aber wer an die Malediven denkt, assoziiert Luxus auf allen Ebenen. Heisst das konkret, die Inseln haben auch andere Seiten?**

Viele exklusive und einzigartige Resorts decken Luxusferien-Fantasien vollum-

fänglich ab. Heute sind alle grossen Hotel-Brands vor Ort und übertreffen sich mit Superlativen. Das Angebot ist riesig, die Preise hoch. Doch ein Problem betrifft alle Resorts: die Entsorgung des Abfalls. Auf der Insel Tilafushi türmt sich ein riesiger Müllberg, und es ist keine Lösung in Sicht.

**Gibt es Massnahmen vonseiten der Reiseveranstalter?**

Wir versuchen, die Besucher des Archipels im Indischen Ozean auf die Problematik hinzuweisen und empfehlen, Müll so gut es geht, zu reduzieren. Edelweiss unterstützt dieses Ziel mit einem eigenen Recycling-Programm: Die Airline verteilt beim Hinflug Kehrrietaschen, welche die Gäste während ihres Aufenthaltes füllen

Traumferien unter Palmen: Die Malediven zählen zu den beliebtesten Reisezielen.



# NAH FERN FERNOST

## CONSTANCE MOOFUSHI MALDIVES

Jede Insel mitten im Indischen Ozean punktet mit weissen Stränden.

und am Check-in beim Rückflug wieder abgeben können. Edelweiss kümmert sich dann um das Recycling.

**Nun sind die Malediven keine günstige Feriendestination. Lohnt es sich denn immer, ein teures Wasserbungalow zu buchen?**

Ich kann aus Erfahrung sagen, dass die Schweizer Gäste mehrheitlich Strandbungalows buchen, keine Wasservillen.

**Woran liegt das? Am günstigeren Preis?**

Nein, ich denke es liegt eher an der gefühlten Sicherheit. Am Strand zu schlafen, scheint für viele Schweizer Reisende sicherer zu sein als auf dem Wasser. In Wirklichkeit sind die Wasserbungalows aber genauso sicher wie diejenigen an Land. Preislich sind die Strandvillen nicht immer billiger.

**Sie kennen die Malediven als ehemalige Reiseleiterin sehr gut. Empfehlen Sie, auch Inseln zu besuchen, auf denen die lokale Bevölkerung lebt?**

Es ist eine sehr schöne Erfahrung, diese

Inseln auf einem Ausflug zu besuchen. Aber jeder sollte wissen, dass diese Orte nicht mit der Traumwelt der Ferienresorts vergleichbar sind. Auch die Badegepflogenheiten sind dort anders. Wenn die



Melanie Ravel war Reiseleiterin auf den Malediven.

muslimische Gesellschaft und Kultur respektiert wird, dann ist ein Besuch sehr empfehlenswert und bereichernd.

**Wie gut ist eigentlich das Netz von Kliniken und Spitälern auf der Insel?**

Es hat einige Ärzte, Spitäler und Kliniken auf den Inseln. Natürlich ist das Gesundheitssystem aber nicht auf dem gleich hohen Niveau wie die hervorragende Hotel-

lerie auf den Malediven. Diese Diskrepanz sollte bei gesundheitlichen Problemen vor dem Buchen mitberücksichtigt werden.

**Ein weiteres Klischee: Sind die Malediven nur für Frischverliebte?**

Natürlich ist es eine tolle Destination, wenn man verliebt oder auf Honeymoon ist. Aber diese Inseln bieten für alle Bedürfnisse etwas. Es braucht nur Beobachtungsgabe und Gelassenheit. Die Inselgäste können eine Vielzahl unbeschreiblich schöner Naturereignisse entdecken.

**Hat es denn keine gefährlichen Tiere auf den Inseln?**

Nein, keine. Es ist sogar möglich, nach Sonnenuntergang und bei Dunkelheit die Natur zu erkunden. Ein ganz tolles Phänomen ist fluoreszierendes Plankton am Strand. Die Malediven haben wirklich viel zu bieten. Oberflächlich sind diese Inseln nicht. Ganz im Gegenteil: Sie fordern uns heraus, etwas näher hinzusehen und uns auf uns und die Natur zu besinnen. ■



Wasserbungalows garantieren viel Privatsphäre.



Im All-Inclusive-Resort Moofushi geniessen die Gäste Barfuss-Feeling auf hohem Niveau.

## Barfuss im Luxus

**Weisse Sandstrände und kristallklare Lagunen umgeben das Constance Moofushi Resort, eine exklusive Unterkunft auf den Malediven. Die Harmonie der Natur im Einklang mit luxuriösem Design, das finden Gäste auf Moofushi. Das sportlich-legere Luxushotel liegt im südlichen Ari-Atoll.**

Das Moofushi Malediven verkörpert Freizeit und Freiheit. Die etwa 280 Meter lange und etwa 160 Meter breite Insel verfügt über ein wunderschönes, facetten- und fischreiches Hausriff, welches direkt vom Strand aus erreichbar ist. Die Tauchgründe ringsum zählen zu den weltbesten

Spots. Eine noch unberührte Unterwasserwelt bietet die ideale Basis für Taucher und Schnorchler. Genauso können sich die Gäste auch in der türkisfarbenen Lagune entspannen. Das All-Inclusive-Resort Moofushi gehört zur bekannten Constance-Gruppe und eröffnete im November 2010. Hier geniessen die Gäste Barfuss-Feeling auf hohem Niveau und Robinson-Feeling in exotischer Vegetation. Bei der Konzeption der modernen Villen wurde viel Wert auf die Verwendung natürlicher und regionaler Materialien gelegt. Nebenkosten werden auf Moofushi zur Nebensache: Das hochwertige All-Inclusive-Package Cristal macht die Kosten überschaubar. Erreicht wird das Constance Moofushi mit dem Wasserflugzeug und bietet in rund 30 Minuten von Male aus einen eindrücklichen Panoramaflyg. ■

LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN NUMMER

Unser Monothema beleuchtet

# SCHWEIZER WERTE

Was zählen wir heute zum Schweizer Brauchtum?

Welche Werte sind verblasst?

Wie baut die Schweiz?

Und wann sind

wir richtig  
patriotisch?



PRÄVENTION *Haut*  
GESELLSCHAFT *Schönheit*  
ERNÄHRUNG *Vielseitig*

VERPASSEN SIE KEINE AUSGABE von  
bonaLIFESTYLE, dem Magazin für Fortgeschrittene.

Wir informieren, unterhalten, klären auf und möchten Sie  
4 Mal im Jahr überraschen.

Abonnieren Sie das Magazin.  
Das Bestellformular finden Sie auf der Website.

[bonalifestyle@gmail.com](mailto:bonalifestyle@gmail.com) | [www.bonalifestyle.ch](http://www.bonalifestyle.ch)

## IMPRESSUM

**Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt**

Luxe Oblige Media, Buchenweg 32  
4571 Lüterkofen

**Chefredaktion** Simone Leitner

**Creative Director** Regula Wolf

**Redaktion** Christine Künzler, Leitung  
Gesundheit

**Texte** Christian Breitschmid, Hans Fischer,  
Elsbeth Hobmeier, André Michel,  
Stephanie Steinmann, Heidi Gruber

**Fotos** Tim X. Fischer

**Korrektorat** Paul le Grand

**Redaktionsadresse**

bonalifestyle  
Buchenweg 32 | 4571 Lüterkofen  
079 452 26 64  
[bonalifestyle@gmail.com](mailto:bonalifestyle@gmail.com)

**Partner und Investor** bonacasa AG

Weissensteinstrasse 15 | 4503 Solothurn  
Die bonacasa AG ist eine Gesellschaft  
der bonainvest Holding AG mit Sitz in  
Solothurn. bonacasa steht für ein  
7 x 24 Stunden Sicherheitskonzept und  
ein umfassendes Wohn-Dienstleistungs-  
angebot für Privat- und Geschäftskunden.

**Anzeigen** Luxe Oblige Media

Buchenweg 32 | 4571 Lüterkofen  
Carmen Fankhauser  
[carmen.fankhauser@bonainvest.ch](mailto:carmen.fankhauser@bonainvest.ch)  
032 625 95 38

**Druck** Vogt-schild Druck AG, Derendingen

**Druckauflage** 20'000 Exemplare

**Abonnemente** CHF 15.-, 4 Ausgaben jährlich

**Bestellen** bonalifestyle

Buchenweg 32 | 4571 Lüterkofen  
[bonalifestyle@gmail.com](mailto:bonalifestyle@gmail.com)

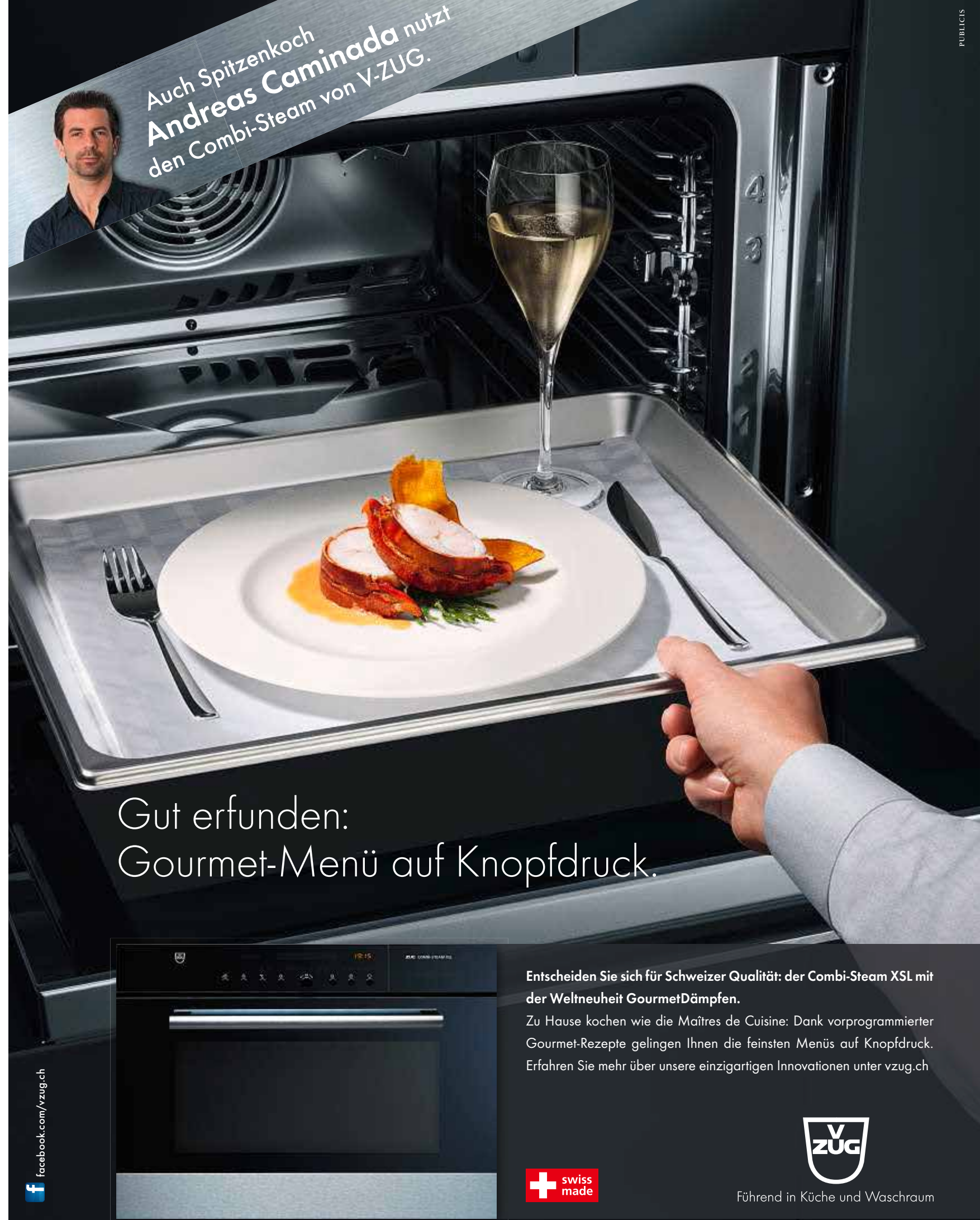
[www.bonalifestyle.ch](http://www.bonalifestyle.ch)

printed in  
switzerland



[facebook.com/vzug.ch](https://facebook.com/vzug.ch)

Auch Spitzenkoch  
**Andreas Caminada** nutzt  
den Combi-Steam von V-ZUG.



Gut erfunden:  
Gourmet-Menü auf Knopfdruck.

Entscheiden Sie sich für Schweizer Qualität: der Combi-Steam XSL mit  
der Weltneuheit GourmetDämpfen.

Zu Hause kochen wie die Maitres de Cuisine: Dank vorprogrammierter  
Gourmet-Rezepte gelangen Ihnen die feinsten Menüs auf Knopfdruck.  
Erfahren Sie mehr über unsere einzigartigen Innovationen unter [vzug.ch](http://vzug.ch)



Führend in Küche und Waschraum

**LIFESTYLE**  
DAS MAGAZIN FÜR FORTGESCHRITTENE  
bono

**KUONI**

EST. 1906

MALEDIVEN

# Der Himmel auf Erden - und der Garten Eden unter Wasser

Besuchen Sie  
uns jetzt in  
der Filiale Bern  
- Bärenplatz

**REISEGUTSCHEIN IM WERT VON:**

Kuoni Reisen AG  
Bärenplatz 6-8  
3000 Bern  
T 058 702 62 72  
brn-baerenplatz.k@kuoni.ch

CHF

**100.-**

[WWW.KUONI.CH](http://WWW.KUONI.CH)

Gutschein gültig nur für Neubuchungen eines Kuoni-Pauschalarrangements bis 31.01.2015 bei Kuoni Bern am Bärenplatz.  
Mindest-Dossierwert CHF 1500.-. Max. 1 Gutschein pro Buchung einlösbar. Nicht kombinierbar. Nicht kumulierbar. Keine Barauszahlung möglich.  
Gutscheincode: EIGU122