swissness magazin

Ausgabe 26/2024
www.swissness-magazin.ch

Entdecken
Eine Zeitreise zurück bis zu den Anfängen der Menschheit

Bergwelt
Der Klimawandel bringt Berggebiete in Gefahr

Kultur
Die international bekannte Schweizer Cellistin Sol Gabetta erhält den Grand Prix Musik

Da, wo es passiert.

rega

Ob im Ausland oder in der Schweiz – die Rega hilft rasch, unkompliziert und rund um die Uhr. Im Notfall, überall.

Jetzt Gönner werden:
rega.ch/goenner

Werbeanzeige

Ich kann das!

Ich lerne es!

Stiftung mit Herz

Hoffnung verschenken

www.aide-help-hilfe.com

Zunkunft schenken!

Spendenkonto:
Stiftung mit Herz,
5430 Wettingen

IBAN:
CH49 0588 1046 3719 1100 0

Bitte helfen Sie uns, gemeinsam schaffen wir das!

Seit mehr als 15 Jahren ist die **Stiftung mit Herz** in **Burkina Faso** aktiv. Wir haben Brunnen gebohrt, Krankenstationen eröffnet und Schulen gebaut.

Jedes Jahr bilden wir in unserer **Berufsschule** junge, chancenlose Menschen zu Berufsleuten aus. Nach der **dreijährigen Lehr**e sind sie **Maurer** und **Schneiderinnen**, haben ein staatliches Diplom in der Tasche und die Möglichkeit, sich eine eigene **Zukunft aufzubauen**. In dem, was wir tun, so **klein** es auch ist, sind wir sehr **erfolgreich,** unsere Absolventen gehören immer zu den Besten des Landes.

Doch so eine Schule braucht Geld. Wir bitten Sie uns zu unterstützen- aus. Mit **Ihrer Spende schenken Sie** einem jungen Menschen **eine Zukunft**!

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Nach den Ferien ist vor den Ferien

Wir sind zurück am Arbeitsplatz, die schönen und heissen Sommerferien sind vorbei. Aber das ist kein Grund zur Traurigkeit, denn nun kommt der goldene Herbst mit Herbstferien, Herbstwanderungen, Herbsterlebnissen und Herbstgenuss, von allem reichlich!

Als erstes nehmen wir Sie mit auf eine **Zeitreise bis zurück zu den Anfängen der Menschheit**. Wir besuchen das grösste Archäologiemuseum der Schweiz, das Laténium in Neuchâtel.

Dann erfahren wir mehr zu den **Auswirkungen des Klimawandels auf unsere schöne Bergwelt**. Die Bedrohungen sind real, wie sich leider in vielen Murgängen und Überschwemmungen aktuell zeigt. Was hat sich verändert und womit ist noch zu rechnen?

Dann lernen wir die international bekannte **Cellistin Sol Gabetta** kennen. Sie wird dieses Jahr mit dem Grand Prix Musik ausgezeichnet.

Unsere spezielle **Olympiarückblende auf die Sommerspiele 2024** gibt Einblick in unbekannte und besondere Aspekte der sportlichen Grossveranstalung. Wir leiden und feiern mit unseren Athletinnen und Athleten; bestaunen die Logistik, die hinter solchen Sportevents steckt und graben in alten Geschichten.

Dann fragen wir uns, wie es kommt, dass die kleine Schweiz über 65‘000 km **Wanderwege** hat, die alle ausgeschildert und unterhalten sind. Wandern und Wanderwege sind in der Schweiz **Brauchtum**.

Wer wandern möchte, sollte sein Erlebnis gut planen und sich vernünftig ausrüsten. Wir liefern **feine Rezepte für den Rucksack**. Einfach und köstlich.

Wie immer stellen wir lesenswerte **Bücher** vor und plaudern über Neuigkeiten aus unserem Land. **Neu** in dieser Ausgabe ist die **Rubrik CH-Film**, hier präsentieren wir gleich zwei Dokumentarfilme, die diesen Herbst in die Kinos kommen. Als Schlusspunkt unterbreiten wir Ihnen in der **Agenda** eine ganze Reihe von interessanten Abenteuern, die sie in den kommenden Wochen in der Schweiz erleben können.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen eine schöne Herbstzeit!

Connie de Neef
Chefredaktorin swissness magazin

CH-News

Seite 6

Entdecken **Zurück zu den Anfrängen**

Eine Zeitreise bis zurück zu den Anfängen der Menschheit! Dieses Abenteuer entdecken wir in Neuchâtel im Laténium. Wir besuchen das grösste Archäologiemuseum der Schweiz.

Seite 8

Insider-Tipps **Schweiz Allerlei**

Seite 18

Bergwelt **Berggebiete in Gefahr**

Die Auswirkungen des Klimawandels sind vielfältig und betreffen insbesondere die Berggebiete der Schweiz. Wir zeigen, was die Hauptursachen dafür sind und welche Regionen in besonderem Masse von den Folgen des Klimawandels betroffen sind.

Seite 20

Kultur **Die Klangmeisterin**

Sol Gabetta ist eine ausgezeichnete Cellistin, die weltweit gefeiert wird. Ihrem Instrument entlockt sie Klänge, die das Herz berühren. Jetzt wird ihr Können mit dem Schweizer Grand Prix Musik 2024 ausgezeichnet. Wir porträtieren dies aussergewöhnliche Künstlerin.

Seite 30

Zum Sehen **CH-Film**

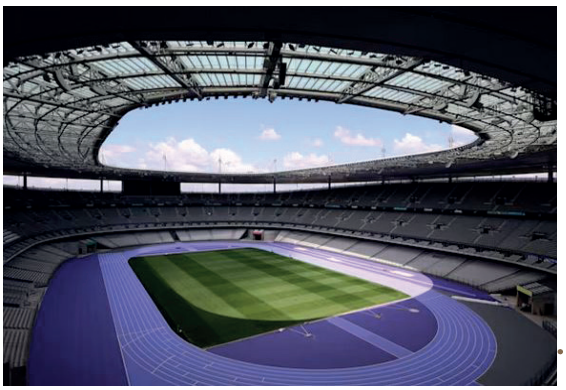
Gleich zwei neue Dokumentarfilme kommen im August in die Schweizer Kinos. Der Schwinger Nöldi Forrer wird 6 Jahre mit der Kamera begleitet. Im zweiten Film Brunaupark werden die Nöte der Mieter in der Schweiz bzw. in Zürich feinfühlig aufgezeigt.

Seite 34

Sport **Aller Guten Dinge sind drei**

Die Olympischen Sommerspiele 2024 waren fantastisch. Wir haben Sportlerinnen und Sportler siegen aber auch verlieren, gesehen, wurden von Frankreich als Gastgeberland verzaubert und sind mächtig stolz auf unsere Athletinnen und Athleten.

Seite 36



Lesestoff **Books**

Seite 42

Brauchtum **Das Wanderland**

Unsere Schöne Schweiz ist ein tolles Wanderland! 65‘000 km Wanderwege werden von Freiwilligen jedes Jahr geprüft und beschildert. Wir schätzen und lieben das und wandern auch deshalb so gerne.

Seite 44

Rezepzte **Mach mal Pause!**

Wer wandert oder sogar klettert, der muss auch auf sich aufpassen. Ernährung ist wichtig. Wir aber zeigen, dass Essen auch viel Freude machen kann, egal auf welcher Route man unterwegs ist. Tolle Rezepte für den modernen Rucksack.

Seite 50

Agenda **Veranstaltungen**

Interessante Tipps für besondere Erlebnisse draussen und drinnen.

Seite 58

in eigener Sache **Impressum**

Seite 59

CH-NEWS

SCHWEIZERMEISTERIN

Viola Tami kennen viele aus dem TV, unter anderem moderiert sie die beliebte SRF-Sendung «Dingdong». Aber jetzt zeigte Viola Tami auch ihre sportliche Seite. Als 43-Jährige gewinnt sie an der Schweizer Meisterschaft in Lachen SZ im Wakeboarden die Goldmedaille im Skim Syle. Wakeboarden ist ein sehr schneller Wassersport. Es braucht akrobatisches Können, hervorragenden Gleichgewichtssinn und auch Kraft.

Viola Tami begann mit diesem Sport erst vor fünf Jahren. Fleiss und eiserner Willen brachten sie aufs Podest. Weiter so Viola, wir drücken die Daumen für die Europameisterschaft.

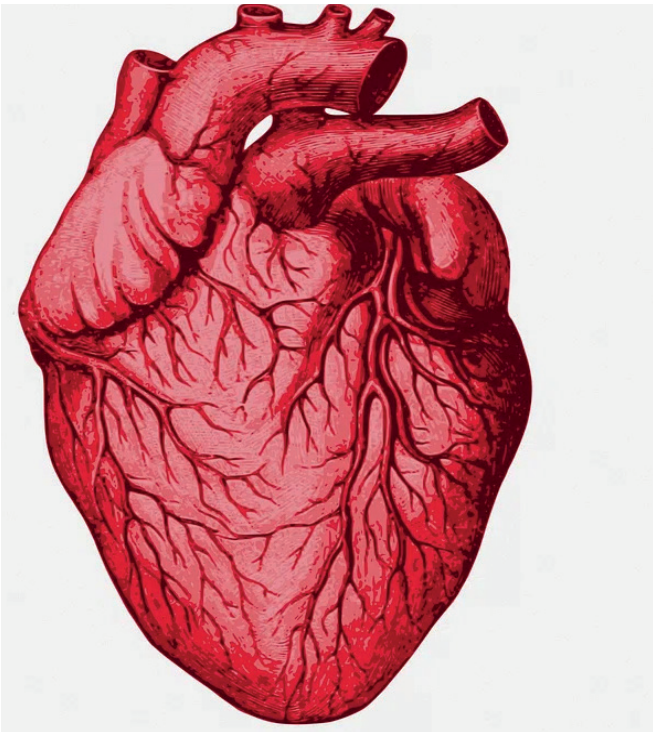
Gratulation

Der Aargauer Zirkus «Monti» feiert seine 40. Spielzeit. Wir gratulieren. Der Grossvater, Guido Muntwyler (1932–1999), der als Kind in der Schule «Monti» genannt wurde, gründete 1984 das Unternehmen. Nach seinem Tod übernahmen seine Frau Hildegard (1936–2019) und Johannes Muntwyler mit seinen Brüdern Niklaus und Andreas den Zirkus. Ab 2005 hatte Johannes die Leitung inne. So ein Zirkus ist ein lebendiges Event, Veränderungen gab es immer wieder. 2011 z.B. verschwanden die letzten Tiere aus dem Programm. Im 40. Jubiläumjahr wird Johannes Muntwyler seinen Zirkus in die Hände seiner drei Söhne übergeben. Dafür ist alles gut vorbereitet, so dass wir und noch auf viele Jahre Zirkusgenuss zählen können.

Herzrhythmusstörungen?

Am Universitätsspital Zürich rumort es heftig. Die Abteilung Herzchirurgie kämpft mit Systemproblemen. In den Jahre 2016 - 2020 kam es in der Abteilung zu unerwartet vielen Todesfällen. Auch die Führung der Herzklinik kam unter Beschuss. Jetzt ist eine Taskforce Herzchirurgie offiziell eingesetzt und will frühere Missstände vollständig aufklären.

Eine Herzchirurgie mit „Herzrhythmusstörungen“ gefährdet das Vertrauen der Patienten in die Arbeit der Ärzte und des Pflegepersonals. Jetzt wird aufgeräumt und klar Schiff gemacht.



Milliarden-Fehlberechnung

Nicht nur die Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider ist irritiert, wir alle sind es auch.

Während wir Normalsterblichen in unseren Hosentschen zufällig ein paar Fränkli finden, sind es in Bern gleich ein paar Milliarden!

Laut dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) kam man bereits im Mai darauf, dass die AHV-Ausgaben nicht richtig prognostiziert sein könnten. Es brauchte dann nochmals zwei volle Monate, bis man die Chefin darüber informierte. Kein Wunder ist diese empört.

Die Bevölkerung schüttelt den Kopf und fragt sich, was wohl sonst noch alles nicht stimmt … Ob sich das wohl in der kommenden Abstimmung im Herbst zur AHV-Reform im Resultat zeigen wird? Ein echtes Eigengoal.

ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN

Wer gerne einmal eine Zeitreise bis zu den Anfängen der Menschheit unternehmen möchte, den nehmen wir jetzt mit auf Entdeckungstour. Wir steigen ein in die Zeitmaschine Namens Laténium. Das Laténium ist das grösste Archäologiemuseum der Schweiz. Es liegt am Neuenburgersee und beherbergt über 535‘000 Artefakte, 3000 davon sind ausgestellt.

von Connie de Neef

Die Pfahlbauer-Mania

Im 19. Jahrhundert, als das Ufer des Bieler-, Murten- und Neuenburger Sees wegen Wasserlaufregulierungen der Zuflüsse um gut 2 m sank, tauchten im Uferschlamm plötzlich hölzerne Pfosten aus längst vergangener Zeit auf. Das weckte das Interesse der Bevölkerung, aber auch der Wissenschaft. Eine eigentliche «Pfahlbauer-Mania» brach aus, die bis heute andauert. Auf einen Schlag war die Schweiz das Zentrum archäologischer Entdeckungen.

In den alpennahen Zonen siedelten Menschen ab 4300 v. Chr., also vor mehr als 6000 Jahren, in Flachwassergebieten bei Seen, Flüssen und Mooren. Bis in die Bronzezeit waren solche Pfahlbausiedlungen sehr beliebt, dann änderte sich der Lebensstil.

Obwohl es aus dieser Zeit keine schriftlichen Zeugnisse gibt, wissen wir viel über die Lebensumstände dieser Menschen, weil alle ihre Abfälle, Werkzeuge, ja sogar ganze Häuser und Boote im Morast der Feuchtgebiete vor dem Einfluss der Zersetzung für Jahrtausende bewahrt wurden.

Das Laténium am Neuenburgersee, steht dort, wo einst das Pfahlbauer-Fieber ausbrach und die ersten grossen Entdeckungen zu den Pfahlbauern stattfanden. Heute aber beherbergt das Museum zudem viele Artefakte aus unterschiedlichen Epochen der Geschichte, der ideale Ort für eine Zeitreise.

Blick in die Vergangenheit

Das Laténium am Neuenburgersee ist ein grosses Museum und ein Archäologiepark zugleich. Das Museum hat über die vielen Jahre der Ausgrabungen in der Region mehr als 535’000 Fundobjekte gelagert, von denen es ca. 3000 Objekte für die Museumsbesucher auf rund 2200 m^2 ausstellt. Weitere 20‘000 Objekte werden in einem separaten Bereich der Wissenschaft zugänglich gemacht.

Das Museum wurde 2001 eröffnet und ist architektonisch und bezüglich des Ausstellungskonzept auf dem neusten Stand der Technik. Die Besucherinnen und Besucher können nicht nur gut beschriebene Fundstücke studieren, sondern auch szenische Modelle aus dem Alltag der Vergangenheit bestaunen, an PCs Details erfahren und mit Videos Hintergrundinformationen erhalten.

Nebst Fundstücken aus Ausgrabungen vor Ort oder der Umgebung beherbergt das Laténium auch viele Schenkungen aus archäologischen Sammlungen aus dem In- und Ausland.

Der Archäologiepark rund um das Museum am See ist frei zugänglich und ist zugleich Erholungsraum wie auch Entdeckungsbereich, denn Rekonstruktionen von Lagerplätzen, Pfahlbauten und Grabstätten der Region aus den letzten 15‘000 Jahren lassen den Alltag von damals erkunden und begreifen.
Ein besonderes Highlight ist der originalgetreue Nachbau eines keltisch-römischen Lastkahns, der nach dem er fertig war, im See versenkt wurde. Heute ist er vom Steg direkt vor dem Laténium am Seegrund zu bestaunen.
Immer wieder organisiert das Laténium im Park Demonstrationen alter Handwerkstechniken und führt Versuche der experimentellen Archäologie durch. In Workshops dürfen Gross und Klein selbst aktiv werden und können dadurch die Geschichte verstehen.

Wer nach so viel Entdeckungen müde oder hungrig wird, kehrt ein ins Café du Laténium.
Von hier aus kann man bei Speis und Trank, Kaffee und Kuchen, auf der nach Süden ausgerichteten Terrasse den Museumspark, das Ufer des Neuenburgersees und die Aussicht auf die herrlichen Alpen geniessen.

Hausbau aus der Bronzezeit (Nachbau)

Pfahlbauhaus (Nachbau)

Steinzeitliches Kastengrab

Innenansicht, vollständig eingerichtet

Moderne Ausstellung mit Artefakten und audiovisuellen Erklärungen (fr/d)

Museumsrundgang

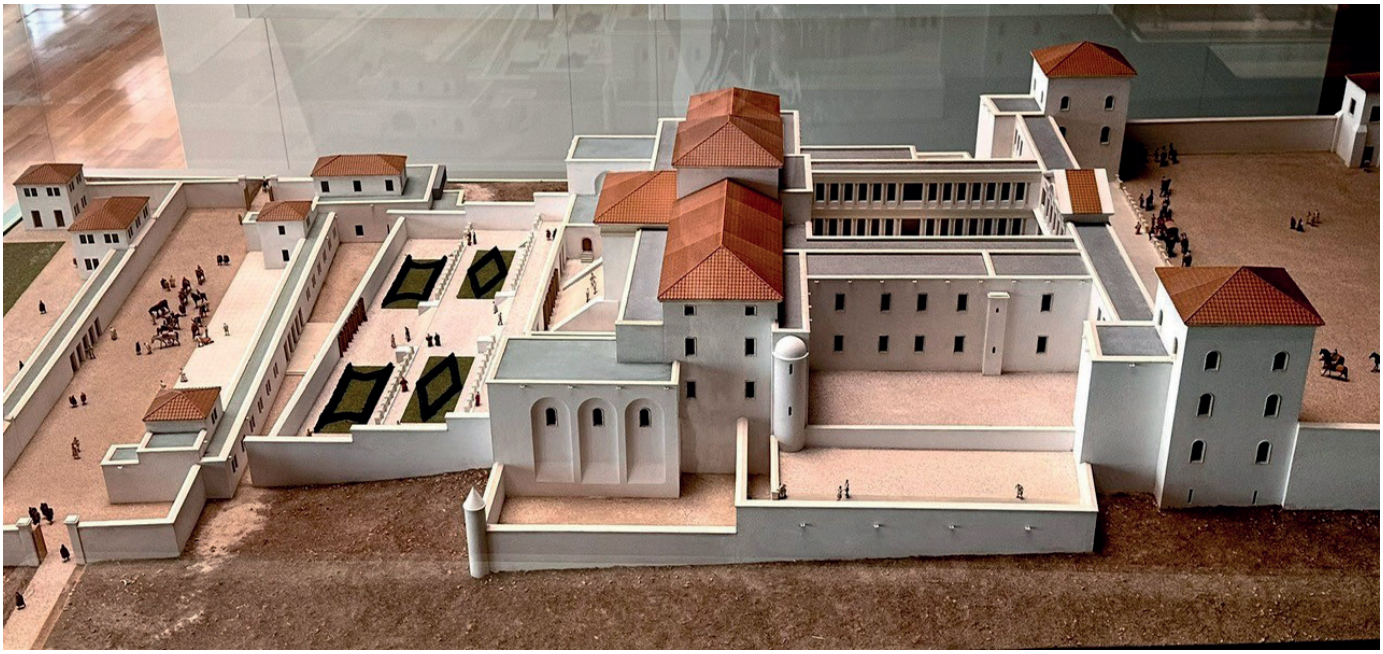
Überraschenderweise beginnt die Zeitreise nicht mit den ältesten Objekten, sondern mit den jüngsten. Wir reisen also von heute aus rückwärts.

Während das Mittelalter uns durch die vielen Geschichten und Erzählungen noch vertraut vorkommt, wird es, je weiter wir unsere Zeitreise fortsetzen, umso erstaunlicher.

Der Modellbau einer römischen Villa ist so umwerfend, dass man lange stehen bleibt und alle Details bestimmt.

Die schon vor den Römern hier ansässigen Kel

Perfektes Modell einer gossen Römervilla



Der mystische Start, wo alles begann...

Römisches Ess- und Kochgeschirr

Der originalgetreue Nachbau des keltisch-römischen Lastkahns

ten waren Meister der Metallschmiedekunst, davon zeugen Schwerter, Schmuck und Gebrauchsgegenstände, die auch heute noch Begehrlichkeiten wecken. Der keltisch-römische Lastkahn, der im See gefunden, dann originalgetreu nachgebaut und schliesslich wieder im See versenkt wurde, kann in voller Länge betrachten werden. Damals konnten mit diesem aussergewöhnlichen Boot Lasten bis zu 15 Tonnen Gewicht verschifft werden, eine beachtliche Leistung.

Kunstvolles Flechtwerk der Pfahlbauer

Doch die Reise geht weiter. Unversehens finden wir uns an einem Lagerfeuer von Jägern und Sammlern wieder. Am Feuer, das hier vor mehr als 15‘000 Jahren brannte, wurden Steine erhitzt, um zu kochen und sich zu wärmen.
Etwas weiter weg liegt der eigentliche Schlachtplatz, wo die Jägerinnen und Jäger ihre Beute zerlegten. Und weiter drüben wurden Felle und Knochen zu Gewändern und Werkzeugen verarbeitet.
Und dann geht es weiter zurück durch die Eiszeit bis wir in einer Höhle einem Höhlenbären von der Grösse eines heutigen Grizzlys begegnen und dort auch das Kieferfragment einer Neandertalerin, unseren Cousinen und Cousins, bestaunen.
Wir beenden unsere Zeitreise mit dem letzten Stück: Die Ahnengalerie der Schädel. Die lange Reihe

Feuerstelle der Jäger und Sammler vor 30‘000 Jahren

Werkzeugherstellung in der Steinzeit

verschiedener Menschenarten, vom heutigen Menschen, dem Homo sapiens, bis zurück zum Vormenschen Australopithecus, zeugen alle von der langen Zeit der Entwicklung. All die Zeugnisse von einst bekunden das Leben unserer Vorfahren. Sie hatten es nicht immer leicht, sie waren anders als wir und gleichzeitig auch nicht. Wie hätten wir uns bewährt damals? Hätten wir wie sie mit der Natur umgehen können? Hätten wir Werkzeuge aus Stein und Horn herstellen können und wären wir fähige Jäger gewesen?

Eine solch ausgedehnte Zeitreise hinterlässt viele Eindrücke, die man gerne zusammen bespricht. Vielleicht auch später noch, wenn man in einem Buch mehr dazu liest oder nach guten Dok-Filmen im Internet sucht. Wer mehr Zeitreisen unternehmen möchte, dem empfehlen wir nebst dem Laténium auch das Wauwilermoos im Luzernischen oder das Freilichtmuseum Unteruhldingen am Bodensee auf der deutschen Seeseite.

Besucherinformationen zum Laténium

Öffnungszeiten:
Dienstag-Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr.
Montag geschlossen.
Eintritspreis:
Erwachsene Fr. 12.- / Kinder bis 16 J. gratis

Anreise:
Wer mit dem Auto kommt, kann im Hafenparkplatz direkt neben dem Laténium parkieren.
Mit ÖV gelangt man via Neuchâtel, dann Buslinie 101 bis Haltestelle «Laténium»
Mit dem Boot: Von Frühling bis Herbst ist die Bootsfahrt von Neuchâtel nach Hauterive **gratis**. Bei der Rückfahrt müssen dir Fahrgäste aber ihre Museumseintrittskarte vorlegen.

Adresse:
Parc et musée d'archéologie
Espace Paul Vouga
2068 Hauterive
https://latenium.ch

Wauwilermoos:

Archäologischer Lernpfad im Unesco-Weltkulturerbe

Das Wauwilermoos gehört zur Luzerner Gemeinde Egolzwil. Die geschützte Moorebene ist 2011 zum Unesco-Weltkulturerbe erklärt worden. Hier kann man nicht nur schöne und seltene Vögel, zum Beispiel die letzte Kolonie Kiebitze, beobachten und die Natur entdecken, sondern auch mehr über die Pfahlbauer erfahren.

Auf dem frei zugänglichen archäologischen Lernpfad und im Informationspavillon werden an insgesamt sechs Stationen die Lebensumstände der Pfahlbauer und die Entdeckung und Bergung der Fundstücke vor Ort erklärt. Nur 7 km Spaziergang durch eine wunderschöne Landschaft und schon versteht man unsere Vorfahren besser!

Start- und Endpunkt des Rundgangs ist die Pfahlbausiedlung Wauwil mit der Rekonstruktion von drei Pfahlbauhäusern. Gleich neben den Pfahlbauten findet man auch ein Grabungszelt, das die Arbeit der Archäologinnen und Archäologen gut veranschaulicht, sowie ganz neu ein nachge-

bautes Zelt der hier herumstreifenden Jäger und Sammler aus der Zeit vor den Pfahlbauern. Der kurze Film im Informationspavillon veranschaulicht die Anlage und erklärt auch, warum dieser Ort für die Menschheitsgeschichte so bedeutend ist wie zum Beispiel die Chinesische Mauer.
Ausserdem kann man für sich oder für eine Gruppe bis zu 20 Teilnehmern, aber auch für Schulklassen eine Führung oder einen Workshop buchen. Das lohnt sich, denn man wird von fachkundigem Personal begleitet.
In diesem Jahr feiert Wauwil das 15-jährige Bestehen und lädt dafür am Samstag, den 31.8. 2024 zum Tag der Offenen Tür ein. Geboten wird: Bogenschiessen, Brotbacken und Führungen.

Besucherinformationen:
Der Eintritt zum Lernpfad ist gratis und kann jederzeit besucht werden.
Das Wauwilermoos liegt zwischen Dagmersellen und Sursee. Der Lernpfad beginnt und endet beim Informationspavillon direkt neben dem Bahnhof Wauwil.

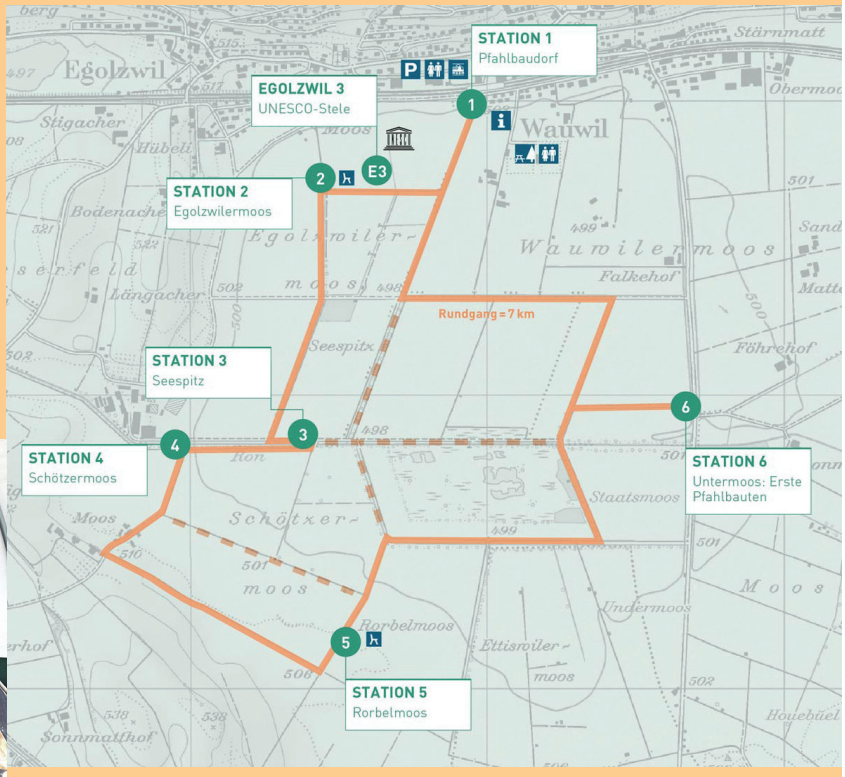
Tag der offenen Tür:
Samstag, 31.8. 2024 von 10 – 16 Uhr

Führungen und Workshop:
Die verschiedenen, angebotenen Führungen und Workshops lassen sich ganz bequem auf folgender Webadresse finden:

https://urkultour.ch/wauwil/

Weitere Informationen
zum Wauwilermoos unter:

www.pfahlbausiedlung.ch



> AUSSERGEWÖHNLICHES ERLEBNIS

Kindheitstraum!

Das besondere Foto oder Video aus den Ferien zurückbringen und alle Freunde damit neidisch machen, sich dabei in die Luft schwingen und den Alltag vergessen, das kann man an versteckten, idyllischen Orten in der ganzen Schweiz erleben und beim Schaukeln auch gleich noch eine fantastische Aussicht geniessen.
Auf den grossen Holzschaukeln von «Swing the World» kann man allein oder zu zweit Platz nehmen, losschaukeln und kleine Glücksmomente geniessen. Aber Achtung, die Kamera nicht vergessen. Die Schaukeln sind alle zu Fuss, mit Bergbahnen oder den ÖV erreichbar. Hier sind die Riesenschaukeln zu finden:
www.swingtheworld.ch/swing-locations.html

> FÜR SIE ENTDECKT

Supervolumen

Sie sind glücklich aus den Sommerferien zurück und sinnieren über den auf der Reise demolierten Koffer und darüber, was alles keinen Platz darin fand? Damit ist jetzt Schluss! Denn der Riese Spectra 3.0 von Victorinox schluckt alles. Dieser Reisekoffer bietet unglaubliche 99 Liter Stauraum und ist mit leistungsstarkem, recyceltem SORPLAS™-Polycarbonat gefertigt. Der Koffer hat zwei integrierte und komprimierbare Packing Cubes, geräumige Netztaschen und überkreuzte Webriemen und selbstverständlich ein vier Räder-Rollsystem. Ausserdem ist Langlebigkeit bei dieser Marke selbstverständlich. Mit nur 76 cm Höhe, 42 cm Breite und 36 cm Tiefe ist der Spectra von aussen nicht grösser als andere Reisekoffer, aber er fasst wesentlich mehr Volumen und wiegt dabei nur 5,3 kg. Das Volumenwunder den drei stylischen Farben Grün, Schwarz und Kupferrot

Zu kaufen unter www.victorinox.com

> Geniessen

Alkoholfrei und trotzdem Sieger

Jedes Jahr werden an der Swiss Bree Awards Bierbrauerkünste ausgezeichnet. Nebst den Medaillen für Lager, Hell und weitere Sorten, testet die 80-köpige Jury auch alkoholfreie Biere. Gerade im Sommer sind diese Biere besonders beliebt, denn sie wirken hydratisierend. Als isotonische Getränke sind sie auch bei Sportlerinnen und Sportlern beliebt.

Das sind die drei alkoholfreien **Gold-Gewinner:**

Barter «The Regenerator», IPA-Bier, Brauerei Thun

Valaisanne, alkoholfreies Lager, Brasserie Valaisanne

Alkoholfrei, Brauerei Uster Braukultur AG

Mehr zu allen getesteten und ausgezeichneten Bieren unter:

https://swissbeeraward.ch

KLIMAWANDEL MIT STEIGENDER HITZE

BERGGEBIETE IN GEFAHR

Die Auswirkungen des Klimawandels sind vielfältig und betreffen Gesellschaft, Umwelt und insbesondere die Berggebiete der Schweiz in besonderem Masse.
Die nachfolgenden Punkte geben Aufschluss über die Hauptursachen, welche die genannten Regionen in besonderem Masse von den Folgen des Klimawandels betreffen.

Von Anton Wagner

1. Temperaturanstieg extrem

Die Temperaturzunahme in den Alpen erfolgt schneller als im globalen Durchschnitt. In der Schweiz hat sich die bodennahe Luft seit dem vorindustriellen Zeitalter um rund 2 Grad Celsius erwärmt. In tieferen Lagen beträgt die Erderwärmung rund 1,8 °C, in Bergregionen hingegen rund 2,3 °C. Der globale Anstieg beläuft sich bislang lediglich auf rund 1,4 Grad. Dies resultiert in einer Veränderung der klimatischen Bedingungen in den Schweizer Bergregionen, welche sich wiederum auf die Flora und Fauna auswirken. Eine Erhöhung der Temperatur führt zu einer Verschiebung der Vegetationszonen, wodurch die Artenvielfalt gefährdet wird.

Die schneebedeckten Flächen in den Bergen reflektieren einen Grossteil des Sonnenlichts. Wenn Schnee und Eis aufgrund höherer Temperaturen schmelzen, wird diese reflektierende Oberfläche durch dunkle Flächen wie Felsen und Vegetation ersetzt, die mehr Sonnenlicht absorbieren und dadurch die Erwärmung verstärken. Zudem ist die Atmosphäre in höheren Lagen dünner und reagiert schnell auf Veränderungen. Dies kann zu extremen Temperaturschwankungen und verstärkten Erwärmungseffekten führen.

Im Himalaya sind diese Prozesse ebenfalls zu beobachten. Das Himalayamassiv ist mit +2 Grad, gegenüber der vorindustriellen Zeit, wie die Schweizer Alpen, eine der sich am schnellsten erwärmenden Regionen der Welt.

2. Vermehrt starke Wetterextreme

Der Klimawandel führt zu einer Zunahme von Wetterextremen, darunter Starkregen mit Überschwemmungen, heftigere Stürme, Hitzewellen, längere Dürreperioden sowie kurzzeitige, extreme Schneemengen.

Die genannten extremen Wetterbedingungen resultieren in Erdrutschen, Lawinen sowie weiteren Naturkatastrophen wie Waldbränden, einem signifikanten Anstieg der Pegelstände von Bächen und Flüssen, wodurch die Infrastruktur und die Sicherheit der Bewohner beeinträchtigt werden.

3. Veränderung der Wasserressourcen

Die Schmelze der Gletscher führt zunächst zu einem Anstieg des Wasserangebots in Flüssen, gefolgt von einem Rückgang, wenn die Gletscher weiter schrumpfen. Dies hat Auswirkungen auf die Wasserversorgung für die Landwirtschaft, die Trinkwasserversorgung, die Energieproduk-

Zehntausende Blitze begleiten die schweren Gewitter

Stauseen für die Wasserversorgung im Winter und Sommer

tion mittels Wasserkraftwerken, den Betrieb von Kläranlagen sowie die Kühlung von Atomkraftwerken.

4. Auswirkungen auf die Landwirtschaft
Die Landwirtschaft in den Berggebieten ist in besonderem Masse von den klimatischen Bedingungen abhängig. Der Klimawandel mit hohen Temperaturen und langen Trockenperioden führt zu Veränderungen der Anbaubedingungen. Dies hat Ernteausfälle zur Folge, wodurch weniger Viehfutter zur Verfügung steht. In der Konsequenz kommt es zu einer Verringerung der Lebensmittelproduktion oder zu einer Verschiebung der Anbaukulturen. Dies hat nicht nur ökonomische Konsequenzen, sondern kann auch die traditionelle alpine Landwirtschaft gefährden.

5. Verlust der Biodiversität
Die alpine Biodiversität ist in besonderem Masse anfällig gegenüber Veränderungen. Die Zunahme der Temperatur führt zu einer Störung des ökologischen Gleichgewichts, wodurch die Biodiversität und die Stabilität der alpinen Ökosysteme gefährdet werden.

6. Tourismus
Die Berggebiete der Schweiz stellen ein beliebtes Ziel für den Tourismus dar, wobei insbesondere Wanderungen im Sommer sowie Wintersportarten wie Skifahren und Snowboarden eine signifikante Rolle spielen. Der Klimawandel hat unmittelbare Auswirkungen auf die Schneeverhältnisse. Die prognostizierte Abnahme der Schneesicherheit in den Skigebieten sowie die Zunahme milderer Winter führen zu einer Verkürzung der Wintersaison und einer Reduktion der Attraktivität der Skigebiete.

Die Gefahr von Hochwasser und Erdrutschen führt bei Sommerurlaubern zu Verunsicherung. Dies hat nicht nur wirtschaftliche Einbussen für die Region zur Folge, sondern gefährdet auch Arbeitsplätze, die in hohem Masse vom Tourismus abhängig sind. Die Verlagerung des Wintersporttourismus auf den Sommer ist mit neuen Herausforderungen verbunden, insbesondere mit starken Investitionen in touristische Attraktivitä-

ten. Zudem ist eine mögliche Überlastung der Infrastruktur zu berücksichtigen. Auch die Umweltauswirkungen lassen sich derzeit noch nicht absehen. Des Weiteren mindern hohe Temperaturen die Attraktivität von Bergwander- und Outdoor-Aktivitäten.

7. Gletscherschwund

Zahlreiche Gletscher sind wichtige Wasserressourcen des Landes. Durch den Klimawandel schmelzen diese Gletscher in alarmierendem Tempo. Der Rückgang beträgt seit Mitte des 19. Jahrhunderts bereits 65 %. Dazu kommt eine deutliche Abnahme der Schneetage in Höhenlagen über 2000 Metern. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Wasserversorgung in den Sommermonaten, sondern auch auf die Ökosysteme, die von diesen Gletschern abhängen.

8. Veränderungen in der Tierwelt

Die Tierwelt in den Alpen ist in gleicher Weise wie der Mensch vom Klimawandel betroffen. Eine Vielzahl alpin beheimateter Arten hat sich an kalte Temperaturen sowie spezifische Lebensräume adaptiert. Mit einer Zunahme der Temperaturen und einer Veränderung der Niederschlagsmuster sind gravierende Veränderungen der Lebensräume dieser Tiere zu erwarten. Eine Umsiedlung in höhere Lagen ist für die Tiere erforderlich, wobei das Risiko besteht, dass sie in diesen neuen Lebensräumen nicht überleben.

Arten wie das Schneehuhn und der Schneehase verlieren mit zunehmender Schneedecke den für sie essenziellen Tarnschutz; der Steinbock und das Alpenmurmeltier sind auf alpine Wiesen und Weiden angewiesen, da sie in höheren Lagen leben, die durch den Klimawandel zunehmend un-

bewohnbar werden könnten.
Für gewisse Brutvögel verändern sich die Umstände derart, dass kürzere oder längere Verweilzeiten in plötzlich wärmeren Gebieten unserer Alpen ihre Fluggewohnheiten signifikant beeinträchtigen. Hitzewellen können sich negativ auf die Fortpflanzungsraten und das Überleben von Tieren in Bergregionen auswirken.
Auch für die Nutztiere stellt der Klimawandel einen erheblichen Druck dar. Infolge der steigenden Temperaturen und der modifizierten Niederschlagsmuster verändern sich die Vegetationszeiten sowie die Qualität der Weideflächen.
Längere Trockenperioden resultieren in einer reduzierten Verfügbarkeit und einer verminderten Qualität des Futters. Dies bedingt für Landwirte die Notwendigkeit, zusätzliches Futter zuzukaufen oder alternative Weidesysteme zu entwickeln.
Nutztiere wie Kühe, Schafe und Ziegen sind zunehmend Hitzestress ausgesetzt, was ihre Gesundheit und Produktivität beeinträchtigt. Des Weiteren führt Hitzestress zu einer Verringerung der Milchleistungen, einer verminderten Fruchtbarkeit sowie einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten. Mit der Zunahme der Temperatur erfolgt eine Ausbreitung von Krankheiten und Parasiten, die in kälteren Regionen bislang nicht vorkamen. Dies bedeutet eine zusätzliche Belastung für die Tiergesundheit, sodass verstärkte tiermedizinische Massnahmen erforderlich sind.
Des Weiteren können längere Trockenperioden sowie modifizierte Schneeschmelzzyklen die Wasserversorgung für das Vieh beeinträchtigen. Eine Verknappung des verfügbaren Wassers führt zu einer zusätzlichen Belastung der Tiere. Des Weiteren ist die Erstellung aufwändiger Schattenplätze erforderlich.

9. Soziale und ökonomische Herausforderungen

Die Auswirkungen des Klimawandels auf die Berggebiete haben auch soziale und ökonomische Konsequenzen. Die ländlichen Gemeinden, deren ökonomische Basis in erheblichem Masse von der Landwirtschaft und dem Tourismus abhängt, sind gefordert, ihre Strategie grundlegend zu überdenken. Ohne die Entwicklung neuer Konzepte ist zu erwarten, dass die Abwanderung noch zunehmen wird, da junge Menschen in städtische Gebiete mit einer grösseren Anzahl von Arbeitsmöglichkeiten ziehen werden.

Die demografische Veränderung birgt das Risiko einer Destabilisierung der sozialen Struktur der Gemeinden sowie einer Gefährdung der lokalen Kultur.

10. Adaptionsstrategien

Um den Herausforderungen des Klimawandels zu begegnen, sind Adaptionsstrategien erforderlich. Diesbezüglich sind Massnahmen wie die Entwicklung nachhaltiger Landwirtschaftspraktiken, eine neue Weidenutzung, der Ausbau von Wassermanagementsystemen sowie die Förderung des sanften Tourismus zu nennen. Die Landwirte der Berggebiete sehen sich mit gravierenden und anspruchsvollen Herausforderungen konfrontiert.

Es ist von essentieller Bedeutung, die Bevölkerung der Bergregionen über die Auswirkungen des Klimawandels zu informieren und sie in die Entscheidungsprozesse zu integrieren. Es ist jedoch ebenso erforderlich, das gesamte Land sowie gegebenenfalls die Touristen über die Problematik zu informieren.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Klimawandel die Berggebiete der Schweiz in vielfältiger Weise in besonderem Masse betrifft. Die Kombination aus Temperaturanstieg, Gletscherschmelze, stark veränderten Wetterbedingungen und den damit verbundenen sozialen und wirtschaftlichen Herausforderungen erfordert eine sorgfältige Planung und sollte als wichtiges Anliegen des gesamten Landes positioniert werden.

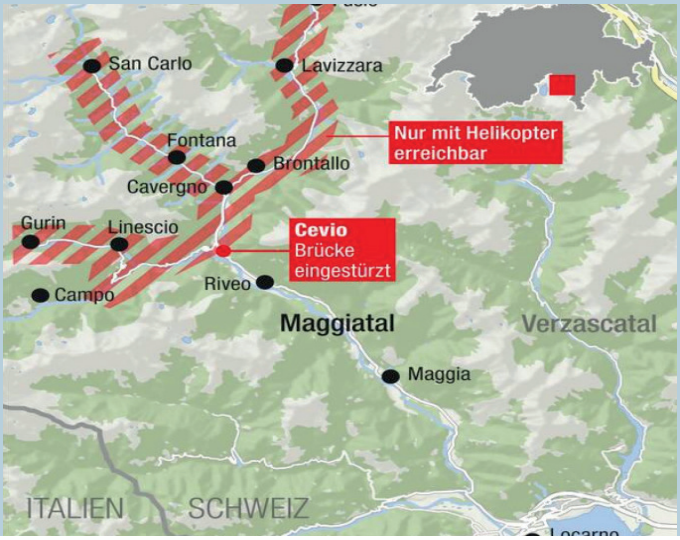
Es ist erforderlich, dass Initiativen in die Parlamente eingebracht werden, die Thematik in den Schulen erörtert wird und dass in Ausstellungen sowie in den Medien frühzeitig über die Problematik berichtet wird. Dadurch kann das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Massnahmen zur Verhinderung einer weiteren Verschlechterung der Situation geschärft werden.

Extremwetter – und Klimawandel

In den letzten Monaten haben die Auswirkungen des Klimawandels mit der Folge von Extremwetterlagen die Schweiz mit voller Wucht getroffen, insbesondere die Berggebiete und Alpentäler.

Die Schäden, die an verschiedenen Orten mit Fliessgewässern entstanden, sind immens. Besonders betroffen sind die Regionen Wallis (Brig wurde mit Schutt und Schlamm überflutet. Zwei Menschen starben. Zermatt überflutet, mit erheblichen Gebäudeschäden, abgeschnitten), Tessin (Region Oberes Maggiatal mit zerstörten Verkehrswegen, ohne Telefon, auch Todesopfer, nur noch auf dem Luftweg erreichbar, Brücke bei Cevio eingerissen) und das Bündner Misox (eine Geröll- und Schlammlawine riss einen Teil der Autobahn A13 bei Lostallo weg, im Dorf Sorte wurden mehrere Häuser unter dem Schutt begraben).

Die Naturgewalten verursachten nicht nur Sachschäden von Hunderten Millionen, viele Existenzen wurden vernichtet oder an



den Rand des Abgrunds getrieben, ganze Dörfer zeitweise vom Zugang abgeschnitten, Gebäude, Strassen, Brücken und Kulturland durch Geschiebelawinen in reissenden Bächen zerstört. Die starken Regenfälle und die grossen, hochalpinen Schneemengen aus dem vorangegangenen Winter haben auch Überschwemmungen auslöst, Autos und andere Fahrzeuge weggespült und sogar Menschenleben gekostet. Sturmböen rissen Dächer von Gebäuden und entwurzelten Bäume. Strom und Wasserzufuhr fielen vielerorten aus.

Doch auch andere Teile der Schweiz blieben nicht verschont und mussten sich mit verheerendem Hochwasser auseinandersetzen. Mittelfristig treffen die Extremwetterlagen die Bergregionen am schwersten und die dortige Destabilisierung hat Einfluss auf das ganze Land.

KLANGMEISTERIN

UND GEWINNERIN DES GRAND PRIX MUSIK 2024

Sol Gabetta ist eine ausgezeichnete Cellistin, die weltweit gefeiert wird. Ihrem Instrument entlockt sie Klänge, die das Herz berühren Jetzt wird ihr Können mit dem Schweizer Grand Prix Musik 2024 ausgezeichnet.

Von Ellen Baier

Schweizer Grandprix Musik
Die Schweizer Musikpreise bestehen seit 2014. Sie zeichnen herausragendes und innovatives Schweizer Musikschaffen aus und tragen zu dessen Vermittlung bei.
Im Auftrag des Bundesamts für Kultur empfehlen rund zehn Expertinnen und Experten aus allen Landesteilen und aus verschiedenen musikalischen Disziplinen jedes Jahr rund sechzig Kandidatinnen und Kandidaten für die Schweizer Musikpreise.
Aus den 60 Kandidaten wählen sieben Mitglieder der Eidgenössischen Jury für Musik die oder den Hauptgewinner, sieben weitere Ausgezeichnete sowie die Spezialpreisträger und elf Preisträgerinnen und Preisträger aus. Zum zehnjähri-

Preisverleihung

Die Schweizer Musikpreise 2024 werden am 12. September 2024 in der Salle Paderewski des Casino de Montbenon in Lausanne verliehen. Einige Preisträgerinnen und Preisträger werden während der Veranstaltung live auftreten.

Weitere Auftritte der diesjährigen Preisträgerinnen und Preisträger sind im Programm des biennialen und genreübergreifenden Festivals Label Suisse geplant, das vom 13. bis 15. September die Vielfalt des aktuellen Schweizer Musikschaffens abbildet. Weitere Informationen zum Festival finden sich auf: www.labelsuisse.ch.

gen Jubiläum kürt die Jury nun Sol Gabetta als Preisträgerin des Schweizer Grand Prix Musik 2024. diesjährige Gewinnerin

Der Schweizer Grand Prix Musik ist mit 100 000 Franken dotiert, die sieben Schweizer Musikpreise mit je 40 000 Franken und die drei Spezialpreise Musik mit je 25 000 Franken.

Die sieben Preisträger neben Sol Gabetta sind Künstlerinnen und Künstler aus allen Regionen des Landes und aus allen musikalischen Genres zum Beispil der Komponist Ivo Antognini (Locarno, Tessin), die Multinstrumentalistin Simone Aubert (Genf), der Volksmusiker Simone Felber (Luzern), die Violinistin Leila Schayegh (Winterthur, Zürich), der Saxofonist Tapiwa Svosve (Zürich), die Gruppe Zeal & Ardor (Basel) und der Künstler Zimoun (Bern).

Ausgezeichnet mit dem Spezialpreis für ihre Musikarbeit wurden ausserdem LUFF (Lausanne Underground Film & Music Festival), das Smem - Schweizer Museum und Zentrum elektronischer Musikinstrumente und Somatic Rituals.

Sol Gabetta

Sol Gabetta wurde als Tochter des Argentiniers Andrés Gabetta und der französischen Pianistin Irène Timacheff geboren. Ihre Mutter hatte russische Eltern, die nach Frankreich ausgewandert waren.

Sol Gabetta wurde in eine musikalische Familie geboren, ihre Mutter war Pianistin und ihr Bruder ist Violinist.

Sol Gabetta kam am 16. April 1981 in Argentinien zur Welt. Heute aber lebt und arbeitet sie schon lange in der Schweiz und hat seit 2018 auch die Schweizer Staatsbürgerschaft angenommen. Ihr Lebensmittelpunkt ist im Kanton Aargau und sie ist trotz intensiver Musikerkarriere auch Mutter.

Bereits als Kind verblüffte Sol Gabetta durch ihr

musikalisches Talent.
Als Zehnjährige gewann sie ihren ersten Wettbewerb in Argentinien. Seitdem erhielt sie diverse Auszeichnungen, unter anderem beim Tschaikowsky-Wettbewerb in Moskau, den Natalia-Gutman-Preis und den ECHO Klassik 2013.

International bekannt wurde sie durch einen 3. Preis beim Internationalen Musikwettbewerb der ARD 1998 in München.

Von 1992 bis 1994 erhielt sie ein Stipendium am privaten Konservatorium Escuela Superior de Música Reina Sofía von Paloma O'Shea in Madrid.
Anschliessend nahm sie ein Studium auf, zunächst bei Ivan Monighetti an der Musik-Akademie der Stadt Basel. Ihre Hochschulausbildung schloss sie bei David Geringas an der Musikhochschule Hanns Eisler in Berlin mit dem Konzertexamen ab.
2004 gewann sie an Bekanntheit, als sie bei den Luzerner Festspielen als Gewinnerin des „Crédit Suisse Young Artist Award" ihr Debüt mit den Wiener Philharmonikern unter Valery Gergiev gab.
Seit Oktober 2005 unterrichtet sie als Assistentin von Ivan Monighetti an der Musik-Akademie in Basel.

Sie ist ausserdem Initiatorin des Kammermusikfestivals SOLsberg im schweizerischen Olsberg. Das Solsberg Festival ist ein jährlich in Olsberg und Rheinfelden (AG) stattfindendes Klassik-Festival unter der künstlerischen Leitung der Cellistin. Seit 2006 vereint das Festival international bekannte Musikerinnen und Musiker aus Sol Gabettas musikalischem Freundeskreis, um gemeinsam die Kammermusik in den unverwechselbaren Atmosphären der sakral-barocken Räume am Hochrhein zu zelebrieren. Im kommenden Jahr feiert das SOLsberg sein 20. Jubiläum! (Infos unter www. solsberg.ch)

Sol Gabetta gründete auch das Barockorchester Cappella Gabetta. Es wird bis heute von ihrem Bruder, dem Geiger Andrés Gabetta, geleitet.
Von April 2010 bis Mai 2023 moderierte sie im Wechsel mit Martin Grubinger das sonntägliche Musikmagazin KlickKlack im Bayerischen Fernsehen.

Ihr Repertoire umfasst alle wichtigen Werke der Cello-Literatur, von den Beethoven-Sonaten bis zum Elgar-Konzert, von Vivaldi- und Haydn-Konzerten bis zur zeitgenössischen Moderne.

Sol Gabetta spielt nicht einfach nur Cello, sie bringt den warmen Ton ihres Cellos zum Singen. Hingebungsvoll, mit viel Wärme und romantisierendem Duktus gestaltet sie die weichen Bögen im Adagio-Satz und entfaltet den samtigen, seidenweichen Ton ihres kostbaren Cellos. Das ist inniger, strömender Cellogesang, bevor es wieder flinkfingrig virtuos in der Griff- und Bogentechnik und mit heftigem Gestus in das Schluss-Allegro geht, hitzig, leichtfüssig und leidenschaftlich zugleich, wie es dem Temperament und quecksilbri-

gen Charme dieser Cellistin entspricht.

Wenn man für sein Spiel so berühmt ist wie Sol Gabetta, dann darf man auch ganz besondere Instrumente spielen. Diese Instrumente kann man nicht einfach kaufen, sie sind so rar und einzigartig, dass sie nur ausgeliehen werden können.

Sol Gabetta spielt gleich auf mehreren solcher italienischen Meisterinstrumenten aus dem frühen 18. Jahrhundert. Zum Beispiel liebt sie das Cello von Matteo Goffriller aus dem Jahr 1730 aus Venedig, das ihr vom Atelier Cels Paris zur Verfügung gestellt wurde, aber auch das Guadagnini-Cello von 1759, das ihr vom Rahn Kulturfonds als Leihgabe zur Verfügung gestellt wurde. Seit 2020 spielt Gabetta auch die „Bonamy Dobree-Suggia“ von Antonio Stradivari aus dem Jahr 1717, eine Leihgabe der Stradivari-Stiftung Habisreutinger.

Für die Plattensammlung

2006: Werke für Cello: Tschaikowski, Saint-Saëns, Ginastera (Sony/BMG)
2007: Il Progetto Vivaldi (Sony/BMG)
2008: Cantabile: Opernarien und Lieder arrangiert fürs Cello (RCA Red Seal)
2008: Dmitri Schostakowitsch: Cellokonzert Nr. 2 / Cellosonate (RCA Red Seal)
2009: Hofmann, Haydn, Mozart: Cellokonzerte der Wiener Klassik (RCA Red Seal)
2010: Elgar Cello Concerto / Werke von Elgar, Dvořák, Respighi und Bonus-CD mit Vasks (RCA Red Seal)
2011: Il Progetto Vivaldi 2 (Sony Classical)
2011: KulturSPIEGEL - Die besten guten Klassik-CDs: Werke für Cello und Orchester (Sony Classical)
2012: Schostakowitsch: Cellokonzert Nr. 1 op. 107 / Rachmaninow: Cellosonate op. 19 (Sony Classical)
2012: Schostakowitsch: Cellokonzert Nr. 2 / Sonate für Cello und Piano (RCA Red Seal/ Sony Music)
2012: Duo mit Hélène Grimaud / Piano (Deutsche Grammophon/Universal)
2013: Il Progetto Vivaldi 3 (Sony Classical)
2014: Prayer (Sony Classical)
2015: The Chopin Album mit Bertrand Chamayou / Piano (Sony Classical)
2015: Beethoven Triple Concerto (Sony Classical)
2015: Vasks - Presence (Sony Classical)
2016: Live (Elgar & Martinů Cellokonzerte) / Berliner Philharmoniker (Sony Classical)
2017: Brigitte Klassik Zum Geniessen (Sony Classical)
2017: Dolce Duello mit Cecilia Bartoli (Decca Classics)
2018: Schumann (Sony Classical)
2021: Plaisirs Illuminés mit Patricia Kopatchinskaja u. a. (Alpha)
2021: Sol & Pat mit Patricia Kopatchinskaja (Alpha)
2024: Sol Gabetta & Bertrand Chamayou «Mendelsohn» .

CH-FILM

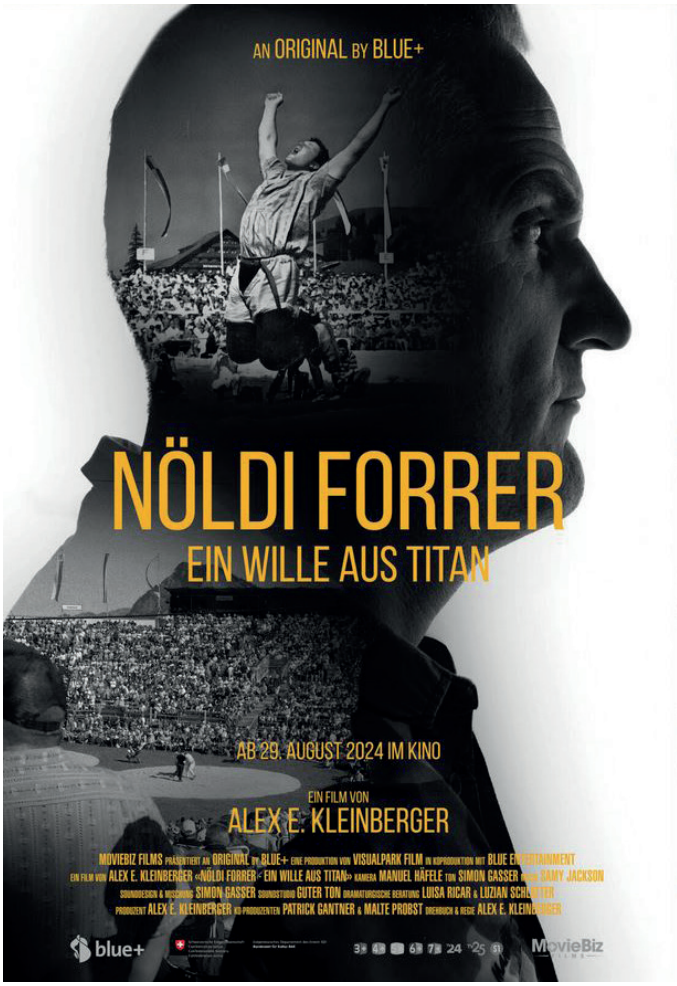
DOKUMENTARFILM 1
NÖRLDI FORRER

Regie Alex E. Kleinberger
Darsteller: Jörg Abderhalden und Nöldi Forrer

Der Schwingerkönig Arnold „Nöldi“ Forrer ist eine der ganz grossen Figuren der Schweizer Schwinger-Szene. Er setzte sich zum Ziel einen Rekord aufzustellen. Und der sollte - wenn nicht für die Ewigkeit - doch für eine lange Zeit bestandhalten: 150 Kränze, mehr als jeder andere Schwinger je erreicht hat.

Seit 2019 fehlen ihm noch immer drei Kränze, um dieses Ziel zu erreichen. Nöldi‘s immer schwerer werdenden Hüftprobleme, das zunehmende Alter und ein erneuter Kreuzbandriss im Jahr 2021 verunmöglichen seither das Kämpfen.

Schafft es Nöldi Forrer trotzdem?

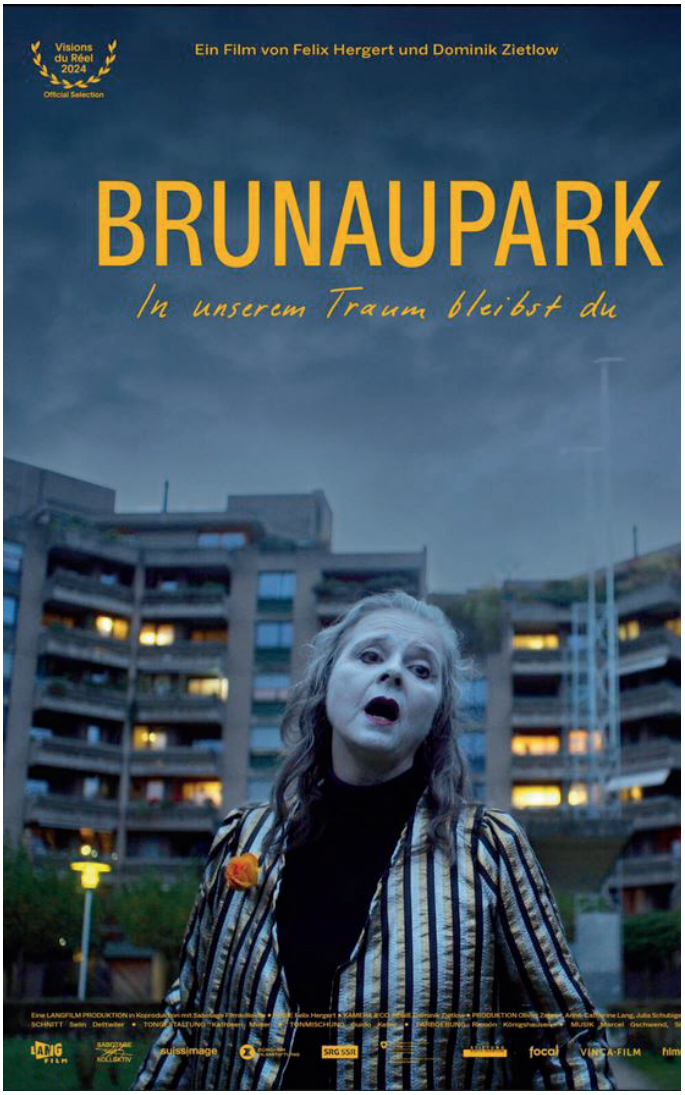


Dieser Film gewährt einen Einblick in die Höhen und Tiefen eines Spitzensportlers. sechs Jahre lang wurde Nöldi Forrer mit der Kamera begleitet.

Filmstart:
29. August 2024

CH-FILM

DOKUMENTARFILM 2
BRUNAUPARK



Regie Brunaupark
Darsteller: u.a. Faru Müller, Familie Stiess, Elena, Ciccio

Ciccio ist mit seiner gleichnamigen Pizzeria die Seele des Quartiers.
Elena lebt seit über 10 Jahren hier und mag den Zusammenhalt in der Nachbarschaft.
Familie Stiess schätzt die idyllische Lage.
Frau Müller liebt den günstigen Mietzins.

Sie alle sind Teil eines besonderen Mikrokosmos, dem Zürcher Brunaupark. Doch die Krise naht.

Die Besitzerin, die Pensionskasse der Credit Suisse, plant einen Neubau und hat allen gekündigt.

Hinter den Fenstern und Türen regt sich Widerstand. Während viele die Siedlung verlassen, harren einige aus - sie wehren sich dagegen, ihr Zuhause zu verlieren.

Derweil ziehen temporäre Mieterinnen und Mieter ein - Altes trifft auf Neues.

Das Leben im Brunaupark schreitet weiter, aber die Ungewissheit über die Zukunft bleibt.

Filmstart:
29. August 2024

OLYMPISCHE SOMMERSPIELE 2024 IN PARIS

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI !

Grandiose Eröffnungsfeier, spektakuläre Schlussfeier und dazwischen packende Sportmomente mit Freudentränen und Schmerzen. Das waren die Olympischen Spmmerspiele 2024! 10‘500 Athletinnen und Athleten aus 206 Nationen kämpften friedlich und fair um Medaillen und Anerkennung. Unser Olympia-Rückblick zum nochmal Geniessen.

Von Stephan Sigrist

PARIS 2024

Spektakuläre Eröffnungsfeier

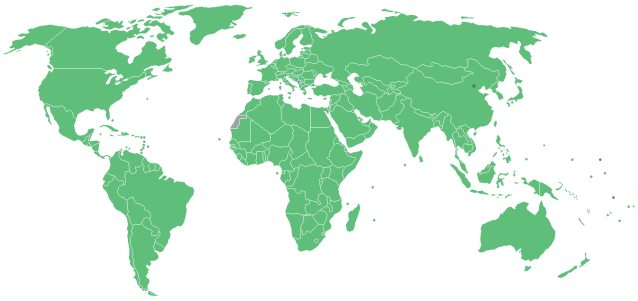
Wie waren wir fasziniert von der spektakulären Eröffnungsfeier der olympischen Sommerspiele am 26. Juli 2024!

Zusammen mit 600‘000 Besuchern vor Ort und Milliarden an den TV-Geräten weltweit sah man wie von den insgesamt 10.500 angemeldeten Athletinnen und Athleten 7000 auf Booten auf der Seine von Ost nach West durch das Zentrum von Paris gefahren wurden. Die 6 km lange Strecke endete vor dem Trocadéro, wo die olympische Eröffnungszeremonie vom französischen Präsidenten Macron selbst voll-

zogen wurde. Als eindrückliche Kulisse diente der Eiffelturm, während im Vordergrund viele visuelle Überraschungen die Zuschauer in den Bann zogen. Man sah z.B. den futuristisch anmutenden Einzug der Lichtreiterin, sie überbrachte die olympische Fahne, oder die vielen vom Dauerregen nassen AthletenInnen, 3000 Akrobaten, Opernsängerinnen und allerlei Volk. Nebst dem französischen Superstar Aya Nakamura verzauberten auch Lady Gaga und Celine Dior die Zuschauer. Emotionaler Höhepunkt war das auf einmalige Art entzündete, olympische Feuer. Ein Flammenring mit einem Durchmesser von sieben Metern wurde von einem 30 Meter hohen Ballon in den Nachthimmel über Paris gezogen. Ein Bild für die Ewigkeit. Das war alles neu und unverbraucht. Paris setzte neue Massstäbe.

Aller guten Dinge sind drei

Frankreich veranstaltet nicht zum ersten Mal die Olympischen Spiele. Bereits 1900 und 1924 war das Land Gastgeber. Jetzt, genau 100 Jahre nach

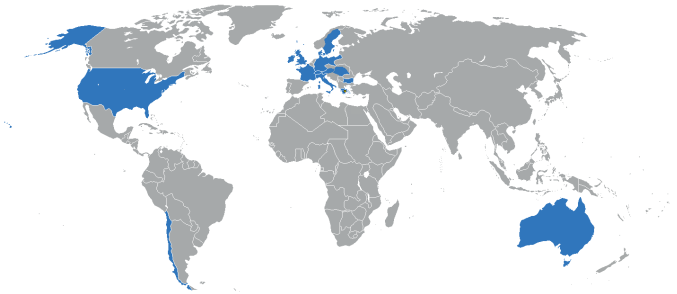


Oben:

Karte aller teilnehmenden 206 Länder an der Olympiade 2024 (Russische Athletinnen und Athleten waren auch dabei, nahmen aber nicht unter der Flagge Russlands teil.

Unten:

Karte aller teilnehmenden Länder bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896



dem letzten olympischen Auftritt in französischem Staatsgebiet, kam es zur dritten Ausgabe. Hinter dem Sport stehen enorme logistische Leistungen, die selbst schon olympisch anmuten.
Die 10’500 Athletinnen und Athleten aus 206 Länder mussten alle versorgt werden, dazu kam der ganze Bulk an Begleitpersonen, Sportärzten, Betreuern, Funktionären und Trainer.
30‘000 Polizeikräfte und 15‘000 Soldaten wurden für den Grossevent in Frankreich mobilisiert. Weitere 20‘000 private Sicherheitsleute ergänzten das Sicherheitskonzept.

Von Paris bis nach Tahiti
Der Grossteil der Sportwettkämpfe fand in und um Paris statt. Teamsportarten wie Fussball, Basketball oder Handball dagegen wurden in verschiedenen Städten Frankreichs ausgetragen. Marseille führte die Segel-Events durch und Tahiti (französisch Polynesien) veranstaltete die Surfwettbewerbe. Besondere Kulisse für die Reitsportveranstaltungen bot das Schloss von Versailles.

Olympiaden-Geschichte

Die ersten Olympischen Spiele fanden im 8. Jahrhundert v. Chr. in Olympia, Griechenland statt. Damals dauerten die Spiele nicht drei Wochen, sondern fünf bis sechs Monate.

Sie wurden alle vier Jahre für 12 Jahrhunderte ausgetragen. Dann, im 4. Jahrhundert n. Chr. verbot Theodosius I. alle heidnischen Feste auch die olympischen Spiele.

Die ersten modernen Olympischen Spiele fanden 1896 wieder in Griechenland statt.

Seit 1900 nehmen auch Frauen an den Olympischen Spielen teil und exakt in diesem Jahr 2024 wurde erstmals Geschlechtergleichheit erreicht, es nahmen gleichviele Frauen wie Männer an den Spielen teil.

Von 1924-1992 fanden die Winter- und die Sommer-Spiele im selben Jahr statt. Nun haben sie getrennte Zyklen und wechseln sich alle zwei Jahre ab.

Die Olympische Fackel wird auf die traditionelle Art bei einer Zeremonie am Tempel der Hera in Griechenland mit einem Parabolspiegel und durch Sonnenstrahlen entzündet.

Die nicht-angezündete Olympische Fackel wurde auch schon mehrmals mit ins Weltall genommen.

Falls die Flamme unterwegs oder während den Spielen ausgehen sollte, kann sie nur mit einer Notfall-Flamme wieder entzündet werden, welche wiederum in Griechenland mit dem Parabolspiegel und der Sonnenstrahlung entfacht werden muss.

Nachhaltigkeit?
Trotz allem war Nachhaltigkeit für Paris wichtig, der CO2-Ausstoss wurde auf 1,58 Millionen Tonnen verringert. Im Vergleich mit früheren Veranstaltern wie London 2012 (3,4 Mio.) oder Rio 2016 (3,6 Mio.) ist dies sehr gut. Ein Grossteil der Einsparungen konnte realisiert werden, weil man kaum neue Gebäude für diese Sommerspiele errichtete.

Immense Kosten
Das alles ist nicht billig. Die Gesamtkosten schätzen die Organisatoren auf 9 Milliarden Euro. Die Einnahmen (TV-Rechte, Tickets, Merchandise etc.) sollen 4 Milliarden betragen.

Allerdings hat ein solches sportliches Grossereignis immer auch Folgen auf die Befindlichkeit der Staatsbürgerinnen und Staatsbürger. In Frankreich konnte nach der Eröffnung im ganzen Land deutlich gespürt werden, wie Skepsis dem Stolz wich, ein starker Aufwind fegte durchs Land. La grande Nation hatte sich charmant und professionell bewiesen.Sind die Menschen zufrieden oder gar stolz, dann arbeiten sie lieber und konsumieren auch mehr, was letztlich zu einer Wohlstandsteigerung im jeweiligen Gastgeberland führen kann.

Sportarten
Seit den ersten Olympischen Spielen im Jahre 1896 hat sich viel verändert. Wir haben zu diesem Grossereignis ein paar Zahlen und Geschichten zusammengestellt.
Das Olympische Komitee (IOC) legt Anzahl und Art der ausgetragenen Sportarten fest. Das Gastland darf auch eine neue Sportart nominieren. (um neue olympische Sportarten werden zu können, muss die Sportart mindestens 7 Jahre vor Beginn der Spiele bestimmt sein und mindestens 75 Länder und vier Kontinente müssen diese Sportart ausüben.)
Frankreich ernannte Breaking besser bekannt als Breakedance zur neuen Sportart.
2024 kamen 28 Sportarten in den olympischen Arenen zum Wettkampf.
Bei den ersten Olympischen Spielen 1896 waren es nur 9 Sportarten.
Von Anfang an gab es immer Leichtathletik, Kunst-

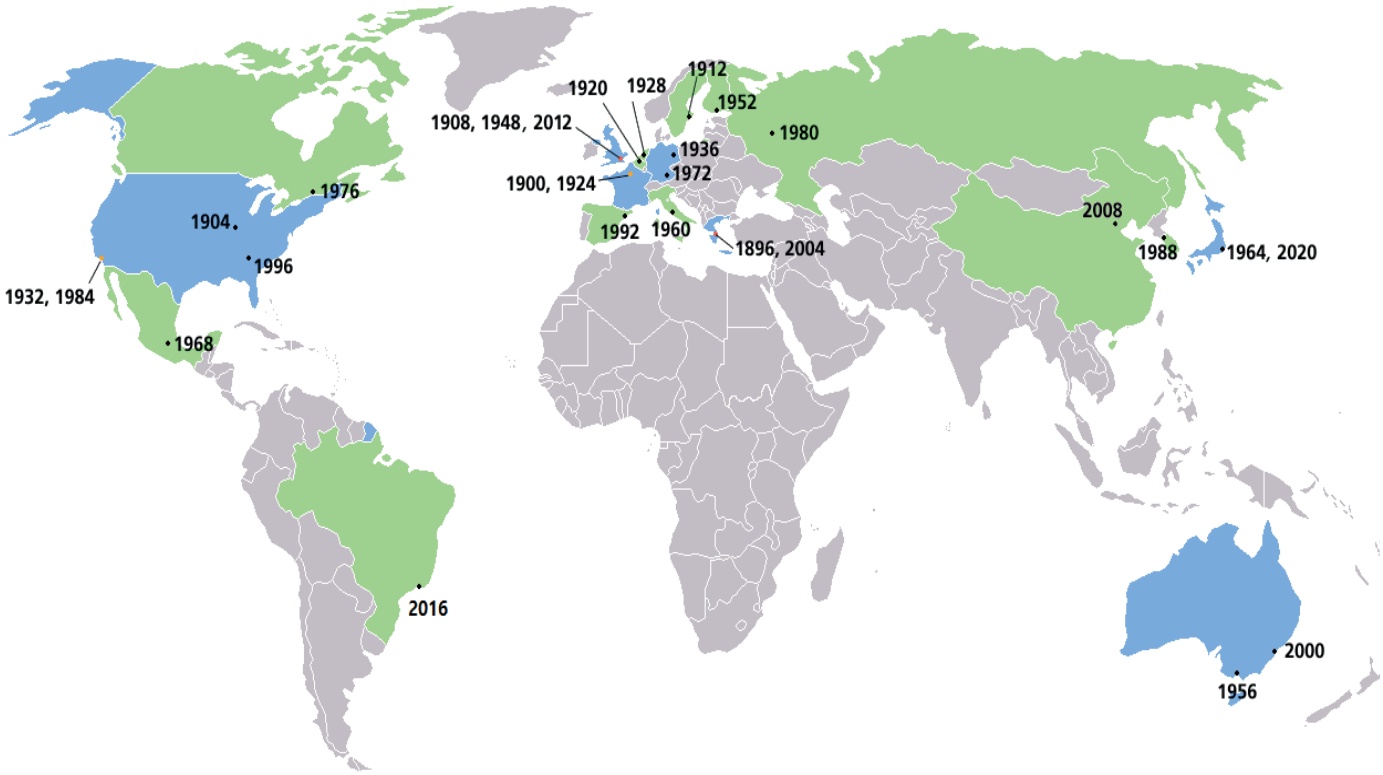
turnen, Fechten, Radsport und Schwimmen. 1904 konnte man noch Sackhüpfen als olympische Sportart betreiben und auch so exotische Dinge wie Tabak-Weitspucken und Tonnenspringen.
Auch Malen, Bildhauerei, Musik und Literatur und Architektur wurden von 1912 bis 1948 olympisch bewertet.

Austragungsorte
An vielen Orten wurden die Olympischen Sommerspiele vor Paris schon ausgetragen, Jedoch nie in Afrika und nur ein Mal in Südamerika. Es besteht in dieser Hinsicht also noch Nachholbedarf.

Schweizer Olympia-Team
Auch aus der Schweiz nahmen Olympionikinnen und Olympioniken teil.
Die Schweizer Delegation bestand 2024 aus 128 Athletinnen und Athleten.
Sie holten 8 Medaillen und so viele Olympische Diplome wie noch nie.

Wiederholungstäter
In der Schweizer Delegation gab es gleich mehr als einen Wiederholungstäter. Steve Guerdat gewann im Springreiten eine Silbermedaille und war schon 5-mal an der Olympiade. Nino Schurter der Mountainbiker gewann leider nicht, aber war auch schon vier Mal an den olympischen Spielen dabei.

Übertroffen werden diese beiden von Christine Stückelberger, der berühmten Dressurreiterin. Sie war 6-mal an den olympischen Sommerspielen. Eigentlich wären es 7-mal gewesen, aber auf die Spiele 1980 in Moskau verzichtete sie freiwillig. Damals 1980 eröffnete die Sowjetunion den Krieg in Afghanistan.
Die Liste der Schweizer OlympionikeInnenn ist lange, die der Schweizer MehrfachteilnehmerInnen an Olympischen Spielen auch!



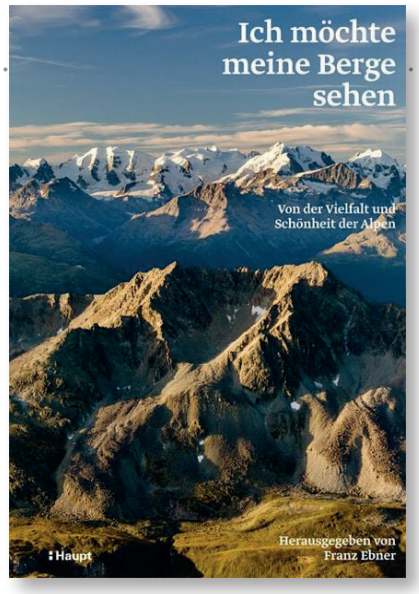
Nicht vergessen: Die Paralympics

Zugegeben die Olympiade 2024 war toll, bis zum letzten Tag und auch bis zum Ende der fulminanten Abschiedsshow!
Wer jetzt auf Entzug kommt, muss nicht lang Gduld haben, denn bald schon geht es weiter mit packenden Sporterlebnissen!

Vom 28.8. - 8.9. 2024 finden die Paralympics 2024 statt. Die Paralympics in Paris werden auf dem Place de la Concorde östlich der Champs-Élysées eröffnet. 549 Medaillensätze in 22 Sportarten werden in zwölf Tagen vergeben. Und auch die 27-köpfige Schweizer Delegation ist mit dabei. Grosse Medaillen-Ambitionen haben unsere Supersportler, allen voran Marcel Hug. Er gewann in Tokyo viermal Gold, nämlich in folgenden Leichtathletikrennen: 800 m, 1500 m, 5000 m und auch im Marathon. Vielleicht kann der 38-jährige Ausnahmesportler ja seinen Erfolg in Paris wiederholen.
Noch besser als Hug war 2021 Manuela Schär. Sie holte in Tokyo ganze fünf Medaillen, drei Mal Silber (1500 m, 500 m und Marathon) und zweimal Gold (400 m und 800 m). Manuela Schär ist schon zum sechsten Mal an den Paralympics. Sie möchte sich danach auf Marathonrennen spezialisieren.
Wir haben aber weitere Top-Athletinnen und -Athleten im Rennen, Cycling, Reiten, Badminton, Schwimmen und vielen weiteren Disziplinen. Wir freuen uns auf sportliche TV-Events und drücken die Daumen.

BOOKS

Ich möchte meine Berge sehen

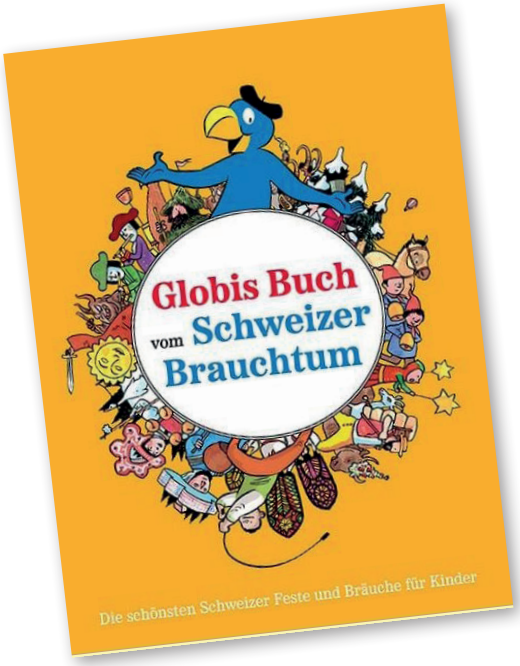


Autoren Franz Ebner, Hanspeter Baumgartner, Peter Brang, Constanze Conradin und Sonja Hassold, Mark Feldmann, Bruno Schädler, Dominik Siegrist und Urs Tester

«Ich möchte meine Berge sehen…» Diese Worte werden dem Bergmaler Giovanni Segantini zugeschrieben und sind Ausdruck der Sehnsucht nach den Alpen. Und genau das möchte dieses Buch zeigen, die Schönheit und Vielfalt der Schweizer Alpen. Die wissenschaftlich fundierten, lebendig geschriebenen Texte porträtieren verschiedene Aspekte der Natur und Kultur: Gesteine, Gewässer, Wälder, Tiere und Pflanzen der Alpen. Die Autoren sind führende Experten auf ihren Gebieten (Zoologe, Gebirgswaldökonom, Geologe, Gebirgshydrologe, Kulturgeograf, Biologe und Botanikerinnen), sie fördern die Freude an der Natur, ohne dabei drängenden Umweltfragen auszuweichen. Ein Buch für alle Sinne, aber auch zum Nachdenken.

Preis: 21.90 Fr.
Erschienen im Haupt Verlag

Globi: Schweizer Brauchtum



Autorin Katja Alves
Illustrator Daniel Müller

Dieses Globi-Buch befasst sich mit den schönsten Schweizer Festen und Bräuchen und macht diese für Kinder verständlich. Auf seiner Reise besucht Globi die Luzerner Fasnacht, das Zürcher Sechseläuten, den Berner Zibelemärit und auch weniger bekannte Bräuche wie zum Beispiel die wild um sich schnappende Schnabelgeiss in Ottenbach und das Römpelfeuer in St. Gallen. Wie immer erlebt Globi auf seiner Abenteuerreise Lustiges und Erstaunliches. Dank Globi geht das Schweizer Brauchtum nicht verloren.

Preis: 32.90Fr.
Erschienen im Globi-Verlag

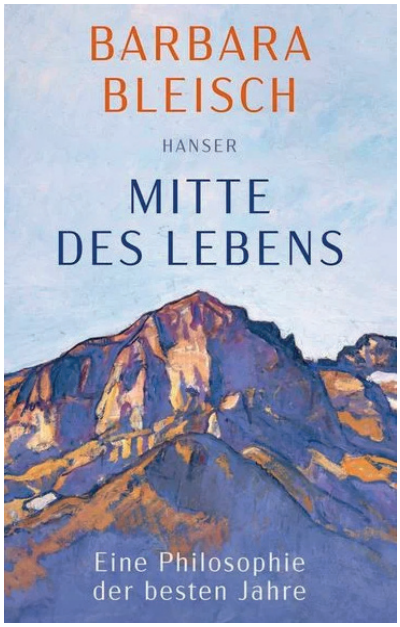
Hohe Berge

Autorin Silke Stamm

Dieser Roman wurde mit dem Literaturpreis Fulda ausgezeichnet! Kunstvoll verdichtet und mit aussergewöhnlicher literarischer Kraft erzählt »Hohe Berge« eine Geschichte vom Miteinander unter herausfordernden Umständen, welche eine Frau und fünf Männer in eisigem Wind in höheren Lagen während einer Skidurchquerung in den Schweizer Alpen erleben oder besser gesagt durchstehen.

Als Leserin/Leser ist man mittendrin, wenn sie die Tourteilnehmer eine Woche lang aufeinander angewiesen sind und sich zwangsläufig sehr nahekommen. Ein Lawinenabgang bringt Bewegung in das fragile Gruppengefüge. Kunstvoll verdichtet und mit aussergewöhnlicher literarischer Kraft erzählt Silke Stamm in ihrem Romandebüt eine faszinierende Geschichte vom Miteinander unter herausfordernden Umständen.

Preis: 33.90 Fr.
Erschienen im Berlin Verlag



Mitte des Lebens

Autorin Barbara Bleisch

Die bekannte Fernsehphilosophin Barbara Bleisch veröffentlicht ihr neustes Buch zum Thema «Die besten Jahre». Hinter den Krisen, die mit der Lebensmitte einhergehen können, entdeckt Barbara Bleisch die potentiell beste Zeit unseres Lebens. Im Leben ist irgendwann vieles entschieden: wen wir lieben, wo wir arbeiten, wie wir wohnen zum Beispiel. Wie weiter? Philosophisch fundiert und voller Bezüge aus dem Alltag denkt Barbara Bleisch nach über Lebenserfahrung, Leichtigkeit und Gelassenheit. Sie bezeichnet die Lebensmitte als die beste Zeit unseres Lebens.

Preis: 35.90 Fr.
Erschienen im Carl Hanser Verlag

SCHWEIZER WANDERWEGENETZ

DAS WANDERLAND

In der Schweiz gibt es ein dichtes Netz an Wanderwegen, die alle sorgfältig unterhalten und beschildert werden. Wer Wanderwegpfeile versteht und auch Karten lesen kann ist sicher und gut unterwegs.

Von Lukas Gerber

Wie alles begann

Im letzten Jahrhundert begann man sich trotz aufstrebender Technik wieder für die Natur zu interessieren. Diese neue Naturverbundenheit war nicht zuletzt auch den Touristen, die seit einiger Zeit extra in die Schweiz reisten, um Berge und Natur zu geniessen, zu verdanken.

Da es im Laufe des 20.Jh. immer mehr Autoverkehr gab, kamen die Wanderlustigen zunehmend unter Druck.

Es war die Initiative von Johann Jakob Ess (1889-1968) der nach einer beschwerlichen Schulreise mit seinen Schülern die Schaffung von speziellen Wanderrouten anstiess. Diese Initiative bekam ein grosses Echo, überall entstanden neue ungefährliche Wanderrouten. Viele Köche verderben den Brei, es entstand augenblicklich ein grosses Wirrwarr in der Beschriftung der vielen neuen Wanderwege. Deshalb gründete J. J. Ess zusammen mit dem damaligen Sekretär der Stiftung Pro Juventute und des Bunds der Schweizer Jugendherbergen, Otto Binder, 1933 die Zürcherische Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege. Daraus entstand ein Jahr später die Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege (SAW). Es wurden sofort für die ganze Schweiz einheitliche Wegweiser mit gelben Tafeln und schwarze Schrift festgelegt.

In den 70ger Jahren versuchte man das Wanderwegnetz in der Schweizer Verfassung zu verankern. In der Volksabstimmung vom 18.Februar 1979 wurde das Gesetz angenommen, woraufhin das Parlament 1987 das Bundesgesetz über Fuss- und Wanderwege in Kraft setzte. Das ASTRA (Bundesamt für Strassen) übernahm die bestehende Signalisierung der Wanderwege weitgehend.

Viele Tausend Helfer

Die Schweizer Wanderwege werden von der SAW (Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege) und den kantonalen Wanderwegvereinen koordiniert und instandgehalten.

Dafür braucht es die Unterstützung von insgesamt 49‘391 Mitglieder aller Vereine. Die eigentliche Unterhaltsarbeit erledigen 1‘500 Freiwillige jedes Jahr. Sie kontrollieren 65‘000 km Wanderwege und 50‘000 Wegweiser. Trotz Freiwilligenarbeit verursacht der gesamte Unterhalt Kosten. Man kalkuliert mit ca. 800 Franken pro Kilometer pro Jahr. Bei 65‘000 km macht das insgesamt 52‘000‘000.- Franken Unterhaltskosten jährlich. Gut investiertes Geld, denn 80% der Schweizer Bevölkerung nutzt die Wanderwege, 57 % wandern sogar regelmässig!

Johann Jakob Ess

Johann Jakob Ess wurde 1889 als Bauernsohn im Thurgau geboren. Nach seiner Ausbildung zum Lehrer unterrichtete er von 1924 bis zu seiner Pensionierung 1955 an der Sekundarschule in Meilen. Sein Engagement für die Bevölkerung und die Wanderwege blieb nicht unbemerkt, 1962 verlieh die Medizinische Fakultät der Universität Zürich ihm die Würde eines Ehrendoktors

Apropos Zahlen! Von den 65‘000 km Wanderwege sind 14‘000 km auf Hartbelag und weitere 21‘000 km Bergwege.

Wenn man alle 65‘000 km abwandern und dafür durchschnittlich 4 km pro Stunde und acht Stunden pro Tag wandern würde, wäre man gut 5-6 Jahre unterwegs.

Verschiedene Kategorien
Wer wandern möchte, braucht für die Vorbereitung und für unterwegs eine **gute Karte**. In der Schweiz gibt es dafür extra Wanderkarten. Diese entstehen in Zusammenarbeit von SAW mit dem Bundesamt für Landestopografie (swisstopo.ch). Schweizer Wanderkarten gibt es gedruckt und mobile im Massstab 1:50‘000. **(siehe www.swisstopo.ch)**

Alle **Wanderwege** kann man auch ohne grosses Fitnesstraining bestehen, sie sind auch heute noch mit **schwarzer Schrift auf gelbem Untergrund**, den Richtungspfeilen ausgeschildert.

Themenwander- und Kulturwege sind immer einfach und leicht zu begehen. Solche Wege werden durch b**raune Wegweiser, braune Richtungspfeile und braune Rhomben markiert**.

Bergwanderwege dagegen sind überwiegend steil und schmal und teilweise exponiert. Besonders schwierige Passagen sind aber mit Seilen oder Ketten gesichert. Bergwanderwege sind schon richtig anspruchsvoll und müssen **gut geplant werden**. Feste Schuhe mit griffiger Sohle, der Witterung entsprechende Ausrüstung und das Mitführen topografischer Karten sind dafür Grundvoraussetzung. Markiert werden Bergwanderwege durch **gelbe Wegweiser mit weiss-rot-weisser Spitze, weiss-rot-weissen Richtungspfeilen und weiss-rot-weissen Farbstrichen**.

Alpinwanderwege führen manchmal durch wegloses Gelände, über Schneefelder und Geröllhalden und können auch kurze Kletterstellen enthalten oder über Gletscher führen. Zusätzlich zur eigenen Ausrüstung für Bergwanderwege werden Höhenmesser und Kompass, sowie für Gletscherüberquerungen eigens auch Seil und Pickel vorausgesetzt. Alpinwanderwege sollte man **ohne Training, Erfahrung und Begleitung nicht absolvieren**. Markiert werden Alpinwanderwege durch **blaue Wegweiser mit weiss-blau-weisser Spitze, weiss-blau-weisse Richtungspfeilen und weiss-blau-weissen Farbstrichen**.

Winterwanderwege werden nur während der Wintermonate signalisiert. Sie stellen keine besonderen Anforderungen, doch ist auf Schnee mit Rutschgefahr zu rechnen. Sie sind mit **rosaroten Wegweisern und rosaroten Pfosten markiert**.

Hindernisfreie Wege: Inzwischen gibt es speziell markierte Wege, die auch für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Sie sind mit einem **Rollstuhlsymbol gekennzeichnet**. Derzeit gibt es 78 hindernisfreie Wege. Sie sind im Wanderwegverzeichnis unter den Nummern 145 – 992 zu finden.
Die Wegweiser für Wanderwege sind, wie bereits beschrieben, einheitlich «gelb», für Bergwanderwege «weiss/rot/weiss» und für alpine Bergrouten mit erhöhten Anforderungen «weiss/blau/weiss» markiert. Seit 2008 haben alle Wanderrouten Nummern. Nationale Routen haben einstellige Nummern; regionale Routen zweistellige; lokale Wanderwege dreistellige Nummer.

Vorsicht
Wandern ist ein echtes Vergnügen. In der Schweiz wird es allen Wanderlustigen dank den Wanderwegweisern und dem guten Kartensortiment richtig leicht gemacht.

Aber Achtung, was auf de ersten Blick einfach erscheint, kann in der Realität einige Tücken haben, denn nicht vergessen, man befindet sich immer in der freien Natur.

Es ist wichtig, sich vorab über die Wanderung zu orientieren und diese dann gut zu planen. Das Wetter zum Beispiel muss miteinkalkuliert werden und bedarf auf dem gesamten Weg einer ständigen Beobachtung, damit man gegebenenfalls Gefahren, wie Wetterumschwung, Gewitterzonen oder starke Winde rechtzeitig erkennt.

Aber auch die Ausrüstung ist immer wichtig. Wandern Sie bitte nicht in Flipflop los, das gibt nur Blasen und geschwollene Knöchel. Greifen Sie stattdessen zu gutsitzenden Schuhen, leichten Wanderschuhe oder festen Halbschuhen mit griffiger Sohle. Vergessen Sie bitte auch die Regenjacke nicht und sorgen Sie für den Temperaturen angepasste, robuste Kleidung. Sehr zu empfehlen sind auch Sonnenbrille, Sonnencrème, Sonnenhut und Taschenapotheke. Ein richtiges Sackmesser ist oft schon Helfer in letzter Not gewesen, darum gehört es in die Standartausrüstung.

Zwar kann man in der Schweiz vielenorts einkehren und sich von netten Gastleuten bewirten lassen, aber eine Garantie dafür gibt es nicht, Deshalb immer genügend Trinkwasser und Verpflegung in Form eines leichten Picknicks einpacken und mit Obst und z.B. Getreideriegeln für aktivierende Zwischenverpflegung sorgen.
Wir haben Ihnen dafür auf den nachfolgenden Seiten feine, aber gewichtsmässig leichte Rezepte für den Wanderrucksack zusammengestellt, welche Sie einfach zubereiten und einpacken können.

Wander-Knigge
Selbstverständlich lassen wir unseren Abfall nicht auf den Wanderwegen liegen, sondern beseitigen ihn in eigens dafür aufgestellten Abfalleimern oder nehmen ihn mit nach Hause und entsorgen ihn dann dort richtig.
Wir sind nicht allein unterwegs, es gibt Wanderwege, die auch für Rollstuhlfahrer geeignet sind, andere werden von Nordic Walkern oder von Joggern benutzt. Gegenseitig Rücksichtnahme sorgt für optimale Erlebnisse.

Falls Sie schwierige Routen oder gar Bergrouten begehen möchten, empfehlen wir Ihnen nebst den oben bereits beschriebenen Vorkehrungen zusätzlich eine befreundete Person über die Routenführung, den Start und voraussichtlichen Zielzeitpunkt zu informieren, denn man weiss ja nie. Dank den Koordinaten könnte im schlimmsten Fall die benötigte Rettungsmannschaft richtig informiert werden und wüsste dann schon, wo suchen. Diese einfache Massnahme kann Leben retten.

Wanderwegpfeile richtig verstehen:

① **Standort:** Aktueller Standort und die Höhe über Meer

② **Wanderziele:** Sind in der gleichen Richtung mehrere Ziele erreichbar, werden die nächstgelegenen zuoberst aufgeführt.

③ **Wanderzeit (ohne Pausen):** Zeitangaben finden Sie bei allen Ausgangs- und Endpunkten sowie Zwischenzielen einer Wanderroute. Die Zeit wird für Wegstunden berechnet und basiert auf 4,2 km pro Stunde. Bei Auf- und Abstiegen erfolgt eine Zeitzugabe.

④ **Wanderwegkategorie:** Die Signalisation deutet auf die Wanderwegkategorie, sprich den Schwierigkeitsgrad hin: Es wird zwischen Wanderweg (gelb), Bergwanderweg (weiss-rot-weiss) und Alpinwanderweg (weiss-blau-weiss) unterschieden. Die Wegkategorie beschreibt den Ausbaugrad des Weges sowie die Anforderung an die Wandernden und deren Ausrüstung.

⑤ **Trennstrich:** Steht im späteren Verlauf eine Routenverzweigung an, wird dies mit einem Trennstrich angezeigt.

⑥ **Symbole:** Auf den Wegweisern und Richtungszeigern weisen sie den Weg zu einem öffentlichen Verkehrsmittel, Aussichtspunkt, Grillplatz oder einer Gaststätte.

⑦ **Wanderrouten:** Grüne Aufkleber mit Zahlen und Routenname signalisieren besonders attraktive Wanderstrecken. Es wird zwischen lokalen, regionalen und nationalen Routen unterschieden.

REZEPTSAMMLUNG WANDERTAG

Mach mal Pause!

Wenn man sich viel bewegt, zum Beispiel beim Wandern, wo man meist stundenlang unterwegs ist, braucht es auch immer mal wieder eine Pause. Da können sich Körper und Geist erfrischen und mit neuem Elan in die nächste Etappe starten. Mit unseren einfach zuzubereitenden Rezepten haben Wanderlustige fein schmeckende, einfache Mahlzeiten dabei, die sofort stärken, aber auch langandauernd für Sättigung sorgen. Alle Rezeptvorschläge kann man warm oder eben auf der Wanderung auch unkompliziert kalt geniessen. Sie lassen sich vorbereiten, bedeuten wenig Aufwand und schmecken vorzüglich. Da freut man sich von der ersten Pause an bereits auf jeden, nächsten Halt.

Übrigens können alle Rezepte auch als Mittagessen fürs Büro eingesetzt werden oder als leichtbekömmliches Abendessen zu Hause.

Von Paula Dubler

Gemüse und Eiweiss

Unsere Rezepte basieren alle, ausser die Hackbällchen, auf auf Gemüse, Käse und auch etwas Kohlenhydraten.

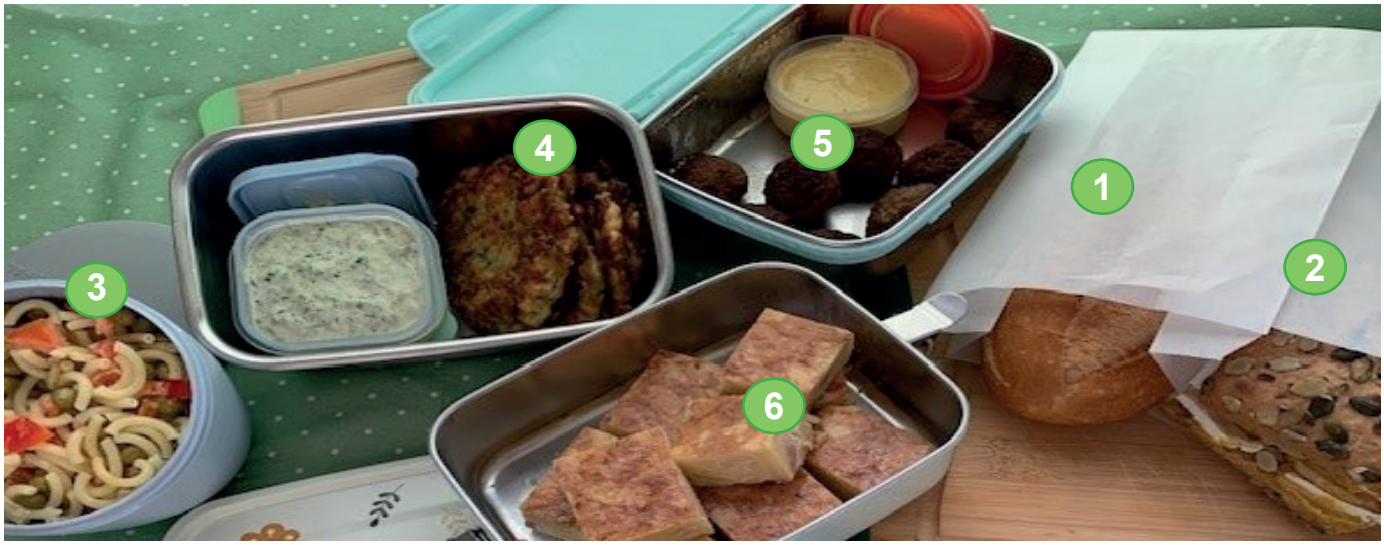
Das macht sie leichtbekömmlich, ohne den Körper mit schwerer Verdauung zu belasten.

Ausser beim Hörnlisalat hat es in jedem Rezept einen Anteil an Eiweiss, entweder aus Milchprodukten, wie Käse und Quark oder ganz aus Eiern, wie bei der Tortilla. Eiweiss ist wichtig für eine gute Muskelfunktion und für den ganzen Organismus. Eiweisshaltige Speisen werden langsam verdaut und sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl.

Folgende feinen Sachen finden sich in der Rezeptsammlung „Wandertag“:

1. **Süsses Semmeli**
2. **Birnen-Camembert-Sandwiches**
3. **Hörnlisalat**
4. **Zucchetti-Küchlein mit Kräuterquark**
5. **Hackbällchen mit Currymangosauce**
6. **Tortilla**

Meine Tipps jeweils am Ende der Rezepte sorgen für ein perfektes Gelingen!



ZUCCHINI KÜCHLEIN

Zutaten

2 kleine oder 1 mittlere Zucchettis

1 Ei

50 - 100 g Mehl

2 EL Rahmquark

2 EL geriebenen Parmesan

Salz und Pfeffer

3 – 4 EL Sonnenblumenöl

Für die Sauce

100 g Rahmquark

20 g Schnittlauchröllchen

10 Basilikumblätter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zucchetti raffeln. Das geht schnell, ich nehme dafür die Handraffel.

Ei mit Quark und geriebenem Käse in einer grossen Schüssel verquirlen, pfeffern (Salz ist schon an den Zucchettis, siehe Tipp!). Die abgetropfte Zucchetti-Masse dazugeben, mischen. Jetzt ½ des Mehls über die Masse sieben, mischen. Falls die Masse nicht zusammenhält noch mehr Mehl dazugeben und mischen.

In einer grossen Pfanne Öl erhitzen und für jedes Zucchetti-Küchlein 1 Esslöffel Zucchettimasse in die Pfanne geben, flachdrücken. Auf der Unterseite ausbraten und dann wenden und fertig braten.

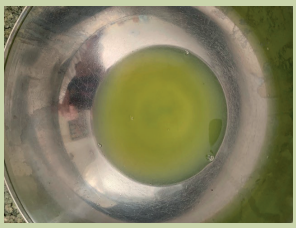
Küchlein aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Sauce

Für die Sauce den Quark in ein hohes Gefäss geben, Schnittlauchröllchen und Basilikumblätter, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit dem Stabmixer gut hacken und vermischen. Masse in Gefäss abfüllen und zusammen mit den Zucchetti im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Damit die Küchlein nicht zerfallen, die geraffelten Zucchettis gut salzen und in einem Sieb mindestens ½ Std abtropfen lassen, erst dann in die Quark-Ei-Käsemasse geben.



HÖRNLISALAT

Zutaten

1 Tasse Hörnli-Teigwaren

1 Tasse Erbsen aus der Dose

3 Essiggurken, klein gewürfelt

½ rote Paprika, klein gewürfelt

3 EL Olivenöl

3 EL Essig

1 EL Rahm

1 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Für die Sauce

3 EL Olivenöl

3 EL Essig

1 EL Rahm

1 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hörnli in sprudelndem Salzwasser ca. 5- 7 Minuten garkochen. Abgiessen, beiseite stellen.

Paprika und Essiggurken klein würfeln. Erbsli in Sieb waschen, abtropfen lassen.

Öl und Essig in einer Salatschüssel vermischen, Rahm und Crème fraîche dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Hörnli-Teigwaren, die Erbsen, Essiggurkenwürfelchen und die Paprikawürfelchen beigeben und alles gut vermischen, in gut verschliessbares Transportgefäss abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Teigwaren saugen viel Salatsauce auf! Ich empfehle deshalb eine zweite Portion Salatsauce zuzubereiten du in separatem Gefäss mitzunehmen und erst, wenn der Hörnli-Salat gegessen werden soll, die zweite Sauce darüber giessen und geniessen.

Noch ein Tipp:

Wer einen empfindlichen Magen hat, dem empfehle ich die Paprika nicht roh einzusetzen, sondern sie in etwas Öl vorher leicht dünsten und erst dann in den Salat beigeben. Selbstverständlich können alle Gemüsezutaten nach Lust und Laune gewechselt werden, vielleicht mögen Sie ja Maiskörner lieber als Erbsli.

HACKBÄLLCHEN

Zutaten

200 g Hackfleisch

1 Ei

1 gehackte Zwiebel

2 EL Paniermehl oder Haferflocken oder Brotresten (Brot in etwas warmer Milch aufweichen)

Salz, Pfeffer, Paprika, Rosmarinpulver

Öl zum Braten

Für die Sauce

Rahmquark

1 EL Currypulver

Salz und Pfeffer

1/2 Mango

Zubereitung

In einer grossen Schüssel Hackfleisch, Ei, gehackte Zwiebeln und Haferflocken (oder Paniermehl oder eingeweichtes Altbrot) zugeben, mischen. Gewürze beigeben und nochmals mischen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen Hackfleischmischung abstechen und in den bemehlten Handflächen zu kleinen Kugeln rollen, beiseitelegen.

In einer Pfanne das Öl heiss machen und die Hackbällchen gar braten.

Sauce

Rahmquark, Currypulver, Salz und Pfeffer und die Mango-Stücken in hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer verquirlen. Wer es gerne etwas schärfer mag, kann Chilipulver in die Mischung zugeben. Abfüllen und im Kühlschrank zusammen mit den Hackbällchen aufbewahren.

Tipp

Kleine Hackbällchen werden beim Braten schnell sehr trocken, deshalb brate ich die Bällchen nur kurz an und lasse sie dann anschliessen im Backofen bei 65 Grad ca. 30 Minuten fertig garen. Mit dieser Methode bleiben die Hackbällchen saftig, sind aber garantiert durchgegart.

SÜSSES SEMMELI

Zutaten

1 Semmeli

3 - 4 EL Hüttenkäse

½ Apfel

1 TL flüssiger Honig

Zubereitung

Das Semmeli halbieren und den weichen Inhalt herausnehmen. (Das Brot kann zum Beispiel für die Hackbällchen-Zubereitung verwendet werden.) Den ½ Apfel in kleine Schüssel raffeln, Hüttenkäse und Honig dazugeben und alles vermischen. Mit einem Esslöffel in die beiden Semmeli-Hälften füllen und das Brötchen zuklappen. In Sandwiches Papier einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Man kann diese süsse Brotspeise auch zwischen zwei Ruchbrot-Hälften klemmen oder ein anderes Lieblingsbrot verwenden.

KÄSE-SANDWICHES

Zutaten

1 Sandwichbrötchen z.B. Kürbiskernen Brötchen

1 EL Butter

1 TL Honigsenf

4 Scheiben Camembert Käse

2 Scheiben Birne

4 Walnusshälften

Zubereitung

Brötchen in der Mitte teilen, mit Butter beide Schnitthälften bestreichen, den Honigsenf darüberstreichen. Nun zwei Camembert-Scheiben auf die eine Brötchenhälfte legen und mit zwei Scheiben dünn geschnittener Birne belegen. Die zweite Schicht Käse darüberlegen. Auf die zweite Brötchenhälfte die kleingehackten Wallnussbrösel streuen, Brötchen zuklappen und im Sandwiches-Papier eingepackt im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Brot zieht gerne Feuchtigkeit, damit die Sandwiches auch nach einer langen Wanderung immer noch schmecken, toaste ich die beiden Brötchen an der Schnittseite, oder brate sie kurz in einer Pfanne mit etwas Butter an, das hilft!

TORTILLA

Zutaten

1/2 Zwiebel, fein gewürfelt

1 mittelgrosse Kartoffel

Öl zum Braten

2 Eier

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und von Hand oder mit der Raffel in feine Scheiben schneiden/hobeln. Öl in kleiner Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin sodann andünsten, die Kartoffelscheiben beigeben und alles mischen. Die Kartoffel-Zwiebelmischung ca. 15 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

Eier in eine Schüssel geben und verquirlen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse direkt über die Kartoffeln in der Pfanne giessen. Die Hitze sofort reduzieren und die Masse zirka 15 Minuten abgedeckt stocken lassen. Die Tortilla auf einen Teller stürzen. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und die Tortilla mit der ungebratenen Seite nach unten in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze zu Ende braten. Tortilla aus der Pfanne herausnehmen, ruhen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Im Kühlschrank versorgen.

Tipp

Falls man nur die Tortilla essen möchte, zum Beispiel als Mittagessen im Büro, empfehle ich eine der beiden Saucen aus der Rezeptsammlung „Wandertag“ als Begleitung.

Nur die Ruhe!

Wer die App hat, weiss den Weg

swisstopo-App
Die App mit der Map

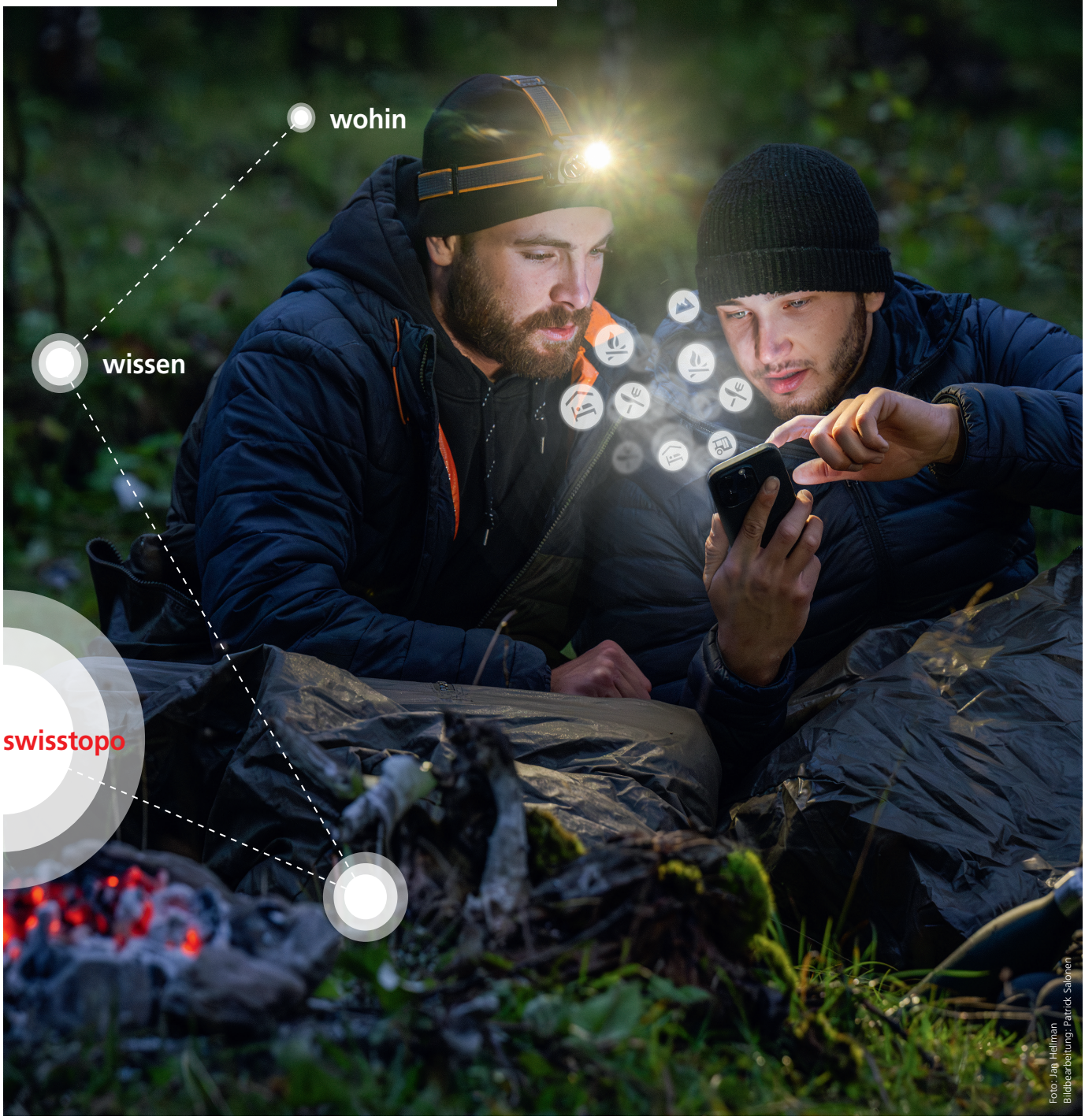


Foto: Jaq Hellman
Bildbearbeitung: Patrick Salonen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Landestopografie swisstopo
www.swisstopo.ch

Die **swisstopo-App** zeigt dir dank genausten Karten und nützlichen Informationen jederzeit, wo's lang geht. Zum Beispiel zur nächsten Bushaltestelle, SAC-Hütte, Feuerstelle und zu vielem mehr.

Top aktuell, interaktiv, mit vielen Points of Interest und Echtzeitinfos. Auch offline verfügbar.

AGENDA

August bis Dezember

23. - 25. 8. 2024, AARBURG
Riverside Festival

Ende August findet jeweils das grösste Rock ‚n' Roll Festival der Schweiz mit über 78'000 Besucher statt. Mit einem grandiosen Lineup, direkt an der Aare und der Burg im Hintergrund wird die historische Altstadt von Aarburg zur Kulisse und Bühne für internationale Grössen. Das Open Air bietet an allen drei Tagen nebst Musik auch 150 Food-, Bar-, Marktstände, Riesenrad und Campingplatz.

Informationen unter:
www.riversideaarburg.com

17.9. 2024, HERISAU
Viehschau

Im Herbst, wenn alle von der Alp zurückgekehrt sind, finden in Appenzell Ausserrhoden die Viehschauen statt. Ein tolles Fest, bei dem Kühe prämiert werden, aber auch echte Tracht getragen wird. Das Vieh wird von der Jury nach Schönheit und Leistung bewertet. Papierblumenkränze schmücken die schönsten Kühe und auch die Geisslein werden gezeigt. Es beginnt am 8.00 Uhr und endet um 15.30 Uhr, am Abend vergnügt man sich mit Tanz, Singen und Zauern in den Gasthöfen.

Informationen unter:
https://appenzellerland.ch

6.10. 2024, ELM
Glarner Alpchäs- und Schabziger-Märt

Am ersten Sonntag im Oktober findet der Glarner Chäsmärt statt. Im Dorfkern von Elm präsentieren Älplerinnen und Älpler an vielen Standen ihren Glarner Alpkäse, den Nidelchäs, den Chrüterkäse und natürlich auch den Schabziger. Und während man durch die Gassen schlendert, ziehen die Schellner mit grossem Geläut gegen 11 Uhr ins Dorf ein. Sie begleiten den Alpabzug durch das Dorf. Der Markt startet um 9 Uhr; um 10 Uhr beginnt die Jodlermesse in der Kirche Elm. Ausserdem gibt es auch Livemusik und zünftiges Essen. Das Ende erfolgt dann um ca. 15 Uhr.

Informationen unter:
www.elm.ch

27.9. - 27.10. 2024, THUN
Wasserzauber

Die Thuner Wasserzaubershows findet vom 27. September bis 27. Oktober 2024 täglich bei jeder Witterung im Aarebecken in der Innenstadt vor dem Hotel Aare statt. Jeden Abend bestaunen die Besucher zwei eindrückliche Wasser- und Lichtshows. Das Spektakel dauert jeweils 20 Minuten und wird um 19.30 Uhr von klassischer Musik und um 21.15 Uhr von Popmusik begleitet. Die Veranstaltung ist kostenlos und nur zum Geniessen gedacht.

Informationen unter:
www.thunerwasserzauber.ch

26.9. – 8.12. 2024, Basel

offbeat – Jazzfestival

Das Basler Jazzfestival bringt in dieser Ausgabe 2024 ein musikalisches Feuerwerk mit Cuban Music, Afrikasound aus Mali & Southafrica, Klassik & Jazz, Oriental-Music und dazu grosse Stimmen und Jazzpiano. Wer mehr über das Programm der Jazz-Metropole Basel wissen möchte oder Tickets kaufen will, informiert sich unter:
www.offbeat-concert.ch

3.10. - 13.10. 2024, ZÜRICH

Zurich Film Festival (ZFF)

Jeden Herbst trifft sich das Filmvolk in Zürich. Es werden rund 160 Filme gezeigt. Viel diskutiert, genetztwerkt und Hollywood-Grössen des Filmbusiness bestaunt. Ausserdem gibt es auch eigene Auszeichnungen und eine Gala-Sektion, wo Regie-Legenden und Hollywoodstars die am meisten erwarteten Filme des Jahres präsentieren. Der Dreh- und Angelpunkt des ZFF ist der Zürcher Sechseläutenplatz, mitten in der Stadt. Auch für Kleine gibt es Filmmomente. Die Reihe ZFF für Kinder präsentiert ausschliesslich Kinder- und Familienfilme.

Informationen unter:

https://zff.com

5. - 20.10. 2024, LUZERN

Lozärner Määs

Wenn der Duft von Bratwurst, Maroni und Magenbrot zu schnuppern ist, dann ist wieder Luzerner Herbstmesse.
Vom Bahnhofplatz über den Europaplatz bis hin zum Inseli erstreckt sich das Festgelände.
Mit 90 Markt-Holzhäuschen besticht vor allem die Warenmesse durch ihr einmaliges Ambiente. Die idyllisch gelegene Määs-Terrasse, die Imbissstände direkt am See und das Määs-Restaurant bieten beste Möglichkeiten, um die goldenen Herbsttage besonders geniessen zu können. Der Luna-Park beginnt direkt beim Bahnhof, führt dann zum KKL und von dort zum Seeufer.Die Warenmesse beginnt für gewöhnlich um 10.00 Uhr und dauert jeweils bis 19.00 Uhr, der Lunapark dagegen dauert länger meist bis 22.00 oder sogar 23.00 Uhr.

.

Informationen unter:
https://luzerner-herbstmesse.ch

IMPRESSUM

Verlag
kikcom AG
Rainmattweg 7
5619 Uezwil

Herausgeberin
Connie de Neef

Layout
kikcom AG

Mitarbeiter an dieser Ausgabe
Ellen Baier, Anton Wagner, Stephan Sigrist, Connie de Neef, Lukas Gerber, Paula Dubler.

Redaktionsadresse
swissness magazin,
Rainmattweg 7
5619 Uezwil

swissness-magazin.ch
Tel. +41 (0)56 203 25 20

BILDNACHWEIS Anton Wagner, Connie de Neef, wikimedia commons, Victorinox, Pixabay, iStock, Dufo, Comet Photo, Agence Rol, Super Tinyicons projecz, Alex Tschentscher, RauPixel, Ariello, Franco Riccardiello, Gerda Arendt.

VICTORINOX
COMPANION FOR LIFE
CYBERTOOL
34 functions, 91 mm, 157 g
Victorinox AG, Schmiedgasse 57, CH-6438 Ibach-Schwyz, Switzerland
T +41 41 818 12 11, F +41 41 818 15 11, info@victorinox.ch
SWISS ARMY KNIVES CUTLERY TIMEPIECES TRAVEL GEAR FASHION FRAGRANCES I WWW.VICTORINOX.COM