

DIE OSTSCHWEIZ

Nº 01/21

Das grosse Frühlingserwachen Von der vielfältigen Innovationskraft der Ostschweiz

**Teilauszug
dieser Printausgabe**

Das komplette Magazin kann via
abo@dieostschweiz.ch bestellt werden.

Ausserdem:

Wie Mirjam Jäger mit einem Shitstorm umging.
Die ungewöhnliche Karriere von Tanja La Croix.
Ausgerechnet jetzt: Eine Frohnatur der Nation tritt zurück.
Das «Nadia Damaso»-Universum.

Und:

sagte **OFFA**: Wir bringen sie in Papierform zu Ihnen.

Es tut weh. Aber wir haben trotzdem



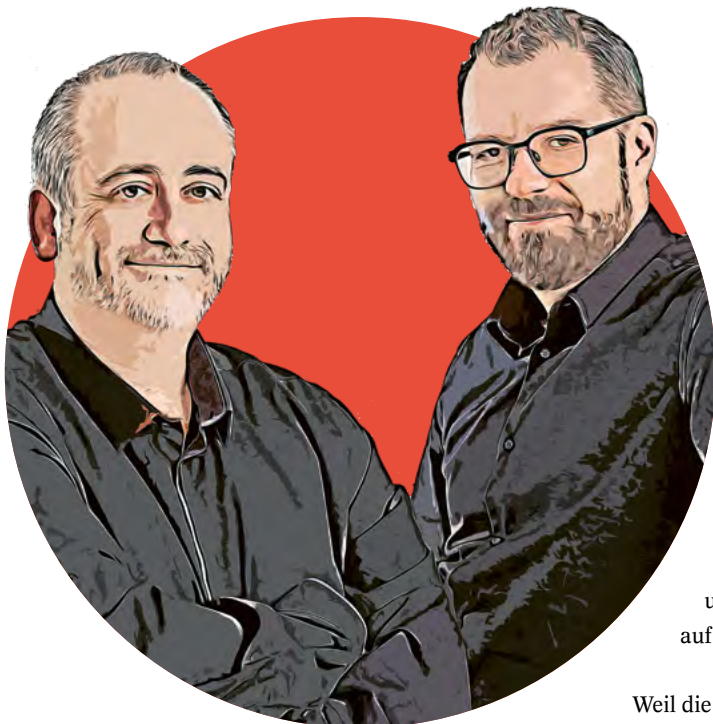
Auf viel Liebgewonnenes wie die OFFA müssen wir aktuell verzichten. Darum tut es gut, sich Zuhause mit etwas Feinem zu verwöhnen: **Bestes Schweizer Geflügelfleisch von der frifag an allen guten Fleischtheken.**



Keine Lust zum Kochen?
Feines Schweizer Poulet vom
Natura-Guggeli-Grillwagen.

Alle Standorte unter:
natura-guggeli.ch





Liebe Leserin, lieber Leser

Gut möglich, dass Sie uns noch nicht kennen – aber natürlich begrüßen wir auch unsere Abonnenten und Stammleser an dieser Stelle ganz herzlich. Diese Ausgabe von «Die Ostschweiz» geht ausnahmsweise an einen weit grösseren Empfängerkreis als üblich. Der Grund ist unsere Zusammenarbeit mit den Olma Messen St.Gallen. Gemeinsam haben wir uns entschieden, der allgemeinen Veranstaltungsflaute wenigstens auf diesem Weg etwas entgegenzusetzen.

Weil die beliebte Frühlings- und Trendmesse Offa auch 2021 nicht stattfinden kann, möchten wir in diesem Magazin die Welt, die sich sonst in den Olma-Hallen erkunden lässt, hier in anderer Form zum Leben erwecken. Mit Interviews, Reportagen und Porträts rund um das, was die Offa jeweils ausmacht: Frühlingsgefühle und einen tiefen Einblick in die Innovationskraft der Ostschweiz und anderer Regionen. Es ist eine Art komprimierte «Best of Offa». Natürlich: Papier kann das Messeerlebnis nicht ersetzen. Wir hoffen aber, auf diese Weise einen kleinen Beitrag zur Verarbeitung des Verlusts zu leisten.

Das alles natürlich verbunden mit Inhalten über die Offa hinaus, die uns seit der ersten Erscheinung unseres Magazins vor einem Jahr wichtig waren. Vertiefung, Analyse und Kommentierung von Politik, Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur und Sport. Alles in allem ein bunter Mix, hinter dem aber noch weit mehr steckt. Sie finden in dieser Ausgabe wieder mehrere Dutzend QR-Codes, die Sie via Ihr Smartphone mit einer Fingerbewegung zu vielen Extras führen. Eine App ist dafür in der Regel nicht nötig. Bei neueren Handys genügt es, wenn Sie die Kamera starten und damit den entsprechenden Code fokussieren.

Wenn Sie als neuer Leser, neue Leserin auf den Geschmack gekommen sind: Sechs Mal pro Jahr erwartet Sie auf diesem Weg viel Lesestoff. Das begleitend zu unserer Onlinezeitung unter www.dieostschweiz.ch, die 365 Tage pro Jahr für Sie da ist. Abonnieren Sie jetzt ein Stück Ostschweiz – die Region, die Ihnen am Herzen liegt. Mehr Infos dazu auf Seite 6.

Herzlich
Stefan Millius & Marcel Baumgartner

PS: Wenn Sie neu auf uns gestossen sind und keine Ausgabe verpassen wollen, dann abonnieren Sie unser Magazin unter abo@dieostschweiz.ch oder per Telefon unter 071 221 20 90.

*Am schnellsten geht es online:
www.ostschweizermedien.ch/angebote*



Herausgeber, Redaktion und Verlag:

«Die Ostschweiz»
Ostschweizer Medien AG
Marktgasse 14
9000 St.Gallen

T. +41 71 221 20 90
info@dieostschweiz.ch
www.dieostschweiz.ch

Verlagsleitung: Marcel Baumgartner, baumgartner@dieostschweiz.ch | **Chefredaktion:** Stefan Millius, millius@dieostschweiz.ch | **Anzeigenleitung:** Martin Schwizer, schwizer@dieostschweiz.ch | **Marketing:** Ebru Eren, eren@dieostschweiz.ch | **Autoren:** Manuela Bruhin, Michel Bossart, Nadine Linder, Hansjörg Hinrichs, Andy Givel, Simone Hengartner, Andreas Felder, Lea Müller, Lea Tuttlies, Sarah Roth | **Fotografie:** Bodo Rüedi | **Korrektur:** Galledia Print AG | **Aboverwaltung:** Eda Özkul, abo@dieostschweiz.ch, Abopreis: CHF 69.– für 6 Ausgaben | **Erscheinung:** «Die Ostschweiz» erscheint 6 Mal jährlich mit Ausgaben April, Mai, Juli, August, Oktober, Dezember | **Gestaltung/Satz:** Ammarkt AG, St.Gallen, Tammy Kissling, t.kissling@ammarkt.ch | **Produktion:** Galledia Print AG, Flawil; Swissprinters AG, Zofingen

Schöne Performance-Aussichten

mit dem innovativen acrevis Anlagemodell
und persönlicher Beratung.



The image shows a man and a woman sitting at a table outdoors, looking at a tablet. The woman is smiling and holding a newspaper. The tablet displays a line graph with two lines, one red and one blue, showing an upward trend. The background is a scenic mountain landscape under a blue sky.

acrevis.ch

St.Gallen · Gossau SG · Wil SG · Wiesendangen · Bütschwil
Rapperswil-Jona · Pfäffikon SZ · Lachen SZ

acrevis
Meine Bank fürs Leben

Inhalt

01/21

Die Ostschweiz

- 6 Wie Sie Teil von uns werden können.

Brennpunkt

- 8 Mirjam Jäger: Wie eine Äusserung ihr Leben veränderte.
- 12 **Die Party als Beruf: Musikproduzentin Tanja La Croix.**
- 14 Fertig «Jowaa!». Bauchredner Kliby verabschiedet sich.
- 16 Jessica Matzig. Existenzängste einer Schauspielerin.

Frühlingserwachen

- 22 Wir präsentieren: Die Offa in gedruckter Form.
- 24 Olma Messen: Randvoll mit Leben.
- 29 Wenn Messen fehlen...

Genuss

- 36 **Kochen mit 100 Prozent «Nadia Damaso».**



- 40 Tipp von Claudio Del Principe: «Kocht wie die Grossmütter.»
- 43 Das beste Brot und rotes Gold.
- 49 Kritischer Geschmack: Claudia Graf.



Wohnen & Leben

- 54 Azado-Grill für CHF 250 000.– gefällig?
- 60 Tiny House: Ist das echt die Zukunft?
- 62 Die Administration vor dem Tod.

66 Gesünder dank dieser Ostschweizer App.



Mode

- 72 Wo die Textildachschule Trends setzen kann.
- 75 Sabrina Peter. Von Mut, Akzente und Dessous.
- 79 Durchatmen mit Stephan Noser.

Mehr Infos via QR-Code

Sie finden in diesem Magazin bei mehreren Artikeln QR-Codes, die Sie zu weiteren Infos führen. Hinweis: Bei neueren Handys einfach Kamera aktivieren und auf QR-Code platzieren. Die meisten Zusatzinfos finden Sie zudem auf www.dieostschweiz.ch unter dem Menüpunkt «Magazin».

Freizeit

- 80 Abgehoben. Heissluftballonfahrer Stefan Zeberli.
- 85 Der Clou mit der Kugel: Bubble-Hotels.
- 86 **Im Wasser mit Marc A. Meyer.**
- 90 Auf dem Pferd mit Martin Kummer.



Gesundheit

- 96 Fitness-Update von Michael Ammann.
- 98 Einfach mal «rumhängen»: Street Workout.



103 Claudine Hiltbrunner über «Superfoods».

- 104 Sucht in der Krise. Interview mit Regine Rust.

Meinungen/Kolumnen

- 18 Letzte Kreuzfahrt von Hansjörg Hinrichs.
- 35 Wenn Werber tanzen. Von Andreas Felder.
- 65 Simone Hengartner sorgt für einen klaren Kopf.
- 65 Andy Givel über Besserwisser.
- 112 Die junge Ostschweiz über Hoffnung, Frauen und Putin.
- 114 Ralph Weibel die Armee im Sittertobel.

So werden Sie Teil von «Die Ostschweiz»

Im April 2018 hauchten wir den Medien-
marke «Die Ostschweiz» neues Leben ein.
Wir bleiben auch in Zukunft kritisch und
unabhängig. Und wir bleiben in Bewegung.
Gerne auch mit Ihnen an Bord.

69.—/Jahr

kostet ein Abo unseres Printmagazins. Sie erhalten dafür sechs Ausgaben zugestellt und leisten gleichzeitig einen Beitrag für mehr Vielfalt in der Medienlandschaft Ostschweiz. Einfach bestellen via abo@dieostschweiz.ch

Feedback

Anfang März wurde unsere Online-Publikation www.dieostschweiz.ch komplett erneuert – optisch wie auch inhaltlich. Wir setzen nun noch stärker auf exklusive Beiträge aus den Kantonen SG, TG, AR und AI. Am besten machen Sie sich selbst ein Bild. Übrigens: Das neue Design wird in einer zweiten Phase dann auch in der App integriert werden. Über Feedback an infor@dieostschweiz.ch freuen wir uns.

ab 222.—/Jahr

können Sie Mitglied im Club «Die Ostschweiz» werden. Damit werden Sie Teil unserer Vereinigung von Firmen und Privatpersonen, welche «Die Ostschweiz» unterstützen. Im Gegenzug erhalten Sie Zugang zu exklusiven Angeboten und Veranstaltungen. Inbegriffen ist neben dem Print-Abo auch ein Login zu einem neu geschaffenen Club-Bereich auf dieostschweiz.ch. Alle Informationen finden Sie unter ostschweizermedien.ch/club oder auf Anfrage via info@dieostschweiz.ch

2500.—/Jahr

werden Sie Business-Partner von «Die Ostschweiz» und profitieren von einem einzigartigen Leistungspaket, um Ihr Unternehmen auf den verschiedenen Kanälen von «Die Ostschweiz» zu präsentieren. Senden Sie Ihre unverbindliche Anfrage an info@dieostschweiz.ch

So leicht geht es mittlerweile!

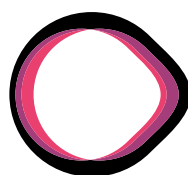
Bei neueren Handys einfach Kamera aktivieren und auf QR-Code platzieren.



Jetzt zum Infoabend anmelden:
ost.ch/infoabend

GO OST

**Online-Infoabende Bachelor-
und Master-Studiengänge**



OST

Ostschweizer
Fachhochschule

Ein Zusammenschluss aus:
FHS St.Gallen
HSR Rapperswil
NTB Buchs
ost.ch



«Man nannte mich Dreckschweizerin und Nazi»

Die ehemalige Schweizer Freestyle-Skifahrerin
Mirjam Jäger bekam die volle Welle der
Empörung zu spüren, weil sie sich Mitte 2020
kritisch über Demonstrationen äusserte.
Die Zürcherin, die heute als Moderatorin und
Model arbeitet, hielt es für unangemessen,
dass sich trotz klarer vom BAG herausgegebenen
Vorsichtsmassnahmen Tausende auf der
Strasse befinden. Wie beurteilt die 38-Jährige
rückblickend ihre Äusserungen, die beinahe
ihre Karriere zerstört haben?

Interview: Marcel Baumgartner, Bild: KO photography

Mirjam Jäger, überlegen Sie sich heute jeden Satz,
den sie äussern oder auf den sozialen Medien
posten, zweimal? Fühlen Sie sich gehemmt?

Ich habe tatsächlich schon einige Male aufs
Posten von Nachrichten verzichtet. Ich finde, die
Menschheit hat verlernt, zumindest online, ande-
re Meinungen zu akzeptieren und konstruktive
Diskussionen zu führen. Man beleidigt sich und
es fallen unschöne Worte. So, finde ich, macht es

keinen Spass. Der Respekt,
den man im realen Leben ge-
genüber einer Person hätte, ist
online wie in Luft aufgelöst.
Man kann sich hinter einem
Nutzernamen verstecken. Das
vereinfacht das Spiel. Man se-

«Der Respekt, den man
im realen Leben gegenüber
einer Person hätte, ist
online wie in Luft aufgelöst.»

he sich die Beispiele auf Twitter zu «Black Lives
Matter» (BLM), den US Wahlen 2020 oder Co-
vid-19 an. Leute werden angefeindet, wenn sie eine
andere Meinung vertreten. Gehemmt? Auf alle Fäl-
le. Meine Meinungsäusserung zu Demonstrationen
hat mich fast meine Existenz gekostet, das ist
tragisch. Auf Anfeindungen habe ich keinen Bock
mehr. Es wäre wie ein Roulette-Spiel für mich, das
kann ich mir finanziell nicht leisten.

Waren Ihre Aussagen damals zu unklar
formuliert?

In meiner Instagram-Story war das zu unklar
formuliert, weil da einfach der Frust über die vielen

Demos in der Stadt Zürich zu spüren war, nicht
aber im Interview mit «20 Minuten», das den gan-
zen Shitstorm erst auslöste. Wer das Interview ge-
lesen hat, konnte schwarz auf weiss lesen, dass ich
mich am meisten an den nicht eingehaltenen Cor-
ona-Vorsichtsmassnahmen störte und dass ich De-
mos zu Corona-Zeiten unangemessen finde. Es fie-
kein Wort über meine Meinung zu BLM, weder in
der Instagram-Story noch im Interview. Auch habe
ich mich nie negativ über BLM geäussert. Es fanden
an jenem Tag drei verschiedene Demonstrationen
in Zürich statt, ich habe keine der drei Demonstra-
tionen direkt angesprochen.

Was folgte, waren Hasskommentare und gar
Drohungen gegenüber ihrem damals noch
ungeborenen Kind. Sie wurden beschimpft und
als Rassistin bezeichnet. Wie stark hat Sie das
getroffen?

Logischerweise hat mich das sehr nachdenklich
gemacht. Es ging so weit, dass mich der Mob öffent-
lich bei meinen Partnern als Rassistin denunzierte
und somit meine Existenz zu zerstören versuchte.
Man wünschte mir den Tod meines ungeborenen
Kindes, man wünschte mir Arbeitslosigkeit, man
nannte mich Dreckschweizerin und Nazi. Das steht
in keiner Verhältnismässigkeit zu meinen Aussagen.
Mir fällt es schwer, nachzuvollziehen, wie Leute
Spass daran haben, anderen Menschen zu schaden.

Was hat Ihnen dabei geholfen,
nicht «einzuknicken»?

Ich vertrat und vertrete bis heute meinen Stand-
punkt. Ich habe klare Meinungen zu Thematiken,
und dazu stehe ich. Verbiegen lasse ich mich
nicht, das entspricht nicht meinem Charakter. Mein
Standpunkt im Sommer war ja nie auf Rassismus
bezogen, sondern auf Demonstrationen. Glückli-
cherweise leben wir in der Schweiz, wo die Mei-
nungsfreiheit gewährt ist. Diese beinhaltet meiner
Ansicht nach eine Förderung und Pflege einer ge-
sunden Streitkultur. Wenn alle dieselben Meinun-
gen haben, dann stehen wir still.

A black and white portrait of a woman with short, light-colored hair, smiling and looking slightly to the side. She is wearing a dark top and a patterned shawl or cardigan. Her hand is near her face, and her hair is blowing in the wind.

Mirjam Jäger:

*«Man wünschte mir
den Tod meines
ungeborenen Kindes,
man wünschte
mir Arbeitslosigkeit.»*

Fast 50 Jahre wie in Trance

Ausgerechnet in Zeiten, in denen wir uns vermehrt ein Lächeln wünschen, tritt einer von der Bühne ab, der über mehrere Jahrzehnte für Fröhlichkeit gesorgt hat. Obwohl man Urs Kliby und seiner Caroline den Ruhestand gönnen mag, verabschiedet sich damit doch auch für viele ein wesentlicher Teil der unbeschwerten Jugenderinnerungen. Im Interview spricht der Thurgauer Bauchredner über heute verpönte Arten von Humor und seine eigenen Schicksalsschläge.

Interview: Marcel Baumgartner,
Bild: KEYSTONE/PHOTOPRESS-ARCHIV/Walter Keller

Urs Kliby, im Zusammenhang mit Ihrem 70. Geburtstag am 24. Dezember und dem offiziellen Bühnenrücktritt per Ende 2020 waren die Medien voll mit Geschichten und Anekdoten über Ihre Karriere. Wie fühlte sich das an?

Es ist wie ein grossartiges Geschenk. Ich konnte mich wieder an tolle Erfolge, Begegnungen und Erlebnisse der vergangenen 50 Jahre erinnern. Vieles wurde wieder aufgefrischt durch die unzähligen Fragen der Journalisten, Moderatoren und Kollegen. Man konnte die ganze Karriere nochmals Revue passieren lassen.

«Am Anfang meiner Karriere fehlte mir noch die Erfahrung. Da trat ich wohl ein paar Mal ins Fettnäpfchen.»

Gab es einen Aspekt, der bei diesen Würdigungen Ihrer Meinung nach zu kurz kam?

Meiner Meinung nach kam kein Aspekt zu kurz, nein. Es wurden unzählige Geschichten und Anekdoten angesprochen.

Zum Beispiel?

Nun, unter anderem der erste Fernsehauftritt im «Teleboy», die Entstehung der ersten Schallplatte oder natürlich auch viele tolle Begegnungen mit prominenten Personen wie dem Papst, Leonard Bernstein und bekannten Kollegen aus der Showszene.

Sie standen rund 50 Jahre im Rampenlicht. Stellt sich jetzt, da auch die letzten Grusskarten eingetroffen sind, eine gewisse Leere ein?

Im Moment noch nicht. Ich konnte mir auch die Zeit nehmen, über 200 Grusskarten persönlich zu beantworten – und das übrigens handschriftlich und nicht etwa am Computer. Ich gehöre wohl noch zur alten Schule, die diese Art von Dankeschreiben noch gelernt hat.

Sie waren Teil des goldenen Zeitalters des Fernsehens, traten unter anderem auch in «Wetten, dass...?» oder dem «Musikantenstadl» auf. Von aussen betrachtet, wirkte das alles immer wie eine heile Welt. Gab es auch Schattenseiten?

Grundsätzlich war es tatsächlich immer eine heile Welt. Man genoss die Arbeit in den Studios, man liebte das Publikum und das Scheinwerferlicht. Und man flirtete mit den Kameras. Ich durfte die Zuschauer zu Hause an den Bildschirmen unterhalten und bekam dann oft Komplimente nach der Sendung.

Also effektiv keine Schattenseiten?

Doch, schon. Aber wenige. Sätze wie «Der hatte wieder mehr Applaus als ich» von Mitwirkenden einer Sendung zeigten, dass doch auch Neid ein Bestandteil war – leider.

Für viele waren Ihre Bühnenprogramme der erste Zugang zur Comedy. Dies auch deshalb, weil die Mehrheit der Witze auch von Kindern verstanden wird. Hier sind Sie sich all die Jahre treu geblieben. Bestand nie der Wunsch, eine andere Sparte auszuprobieren?

Nein, denn mein Humor mit meiner Caroline ist über Jahrzehnte beim Publikum immer gut angekommen. Wie sie es sagen: Es waren viele Sprüche dabei, die sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Kindern punktetten. Es waren Wortspiele, manchmal auch spontane Witze. Und natürlich Frechheiten. Caroline sagte ja

gerade auch Sprüche, die auch die Kleinen gerne sagen würden. Entsprechend gab es Pointen, die schon seit Jahren im Programm waren. Und das Publikum verlangte danach, wünschte, dass ich solche «Rosinen» bringe.

Es gibt unzählige Witze und Geschichten von Künstlerinnen und Künstlern, die heute rückblickend als grenzwertig oder sogar unzulässig betitelt werden. Mussten auch Sie sich von bestimmten Programmbestandteilen trennen?

Am Anfang meiner Karriere fehlte mir noch die Erfahrung. Da trat ich wohl ein paar Mal ins Fettnäpfchen.

Erinnern Sie sich noch an eines?

Auf meine Frage an einen Gast, wie lange er schon verheiratet sei, gab dieser «29 Jahre» zur Antwort. Und Caroline fragte natürlich nach, wie lange er denn noch müsse. Das sorgte für Lacher. Was wir nicht wussten und das Tragische war, ist, dass der besagte Herr am nächsten Tag seine Scheidung vollzog. Künftig recherchierte ich zusammen mit den Veranstaltern besser, damit solche Peinlichkeiten nicht nochmals passierten.

Muss Comedy heute allgemein anders aufgebaut sein als noch vor 30 oder 40 Jahren?

Es gibt heute sicherlich einige Bereiche, die damals noch gar kein Thema waren. Es haben sich also meiner Meinung nach vor allem die Themen geändert.

Auch die Art der «Verbreitung» hat sich verändert. Kassetten sind verschwunden, CDs werden kaum noch gekauft. Zu welchem Zeitpunkt realisierten Sie, dass sich hinsichtlich Ihres bisher bewährten Konzeptes eine Trendwende einstellt?

Als ich die ersten Tonträger produzierte, wurde die Szene noch nicht vom Internet und Downloads dominiert. Damals wurden noch Schallplatten, Kassetten und CDs in grossen Mengen gekauft. Meine erste Schallplatte bzw. Kassette ging rund 320 000 Mal über den Ladentisch. Heute ist das undenkbar.

Man kennt Sie logischerweise vor allem als Frohnatur. Lange Zeit wusste kaum jemand, dass Sie auch mit Krebs zu kämpfen hatten oder am offenen Herzen operiert werden mussten. Ebenso erlitten Sie zwei Schlaganfälle. Wie gingen Sie einen Bühnenauftritt

an, wenn es Ihnen selber nicht wirklich gut ging, es Ihnen nicht nach Fröhlichkeit war?

Das waren einige Rückschläge, die ich aber bestens überstanden habe. Wenn es mir einmal nicht so gut ging, machte ich eine Pause, erholte mich und stand dann schon bald wieder gesund auf der Bühne. Wenn man dort steht, ist es wie in Trance. Man vergisst alles Negative um sich herum und konzentriert sich nur noch aufs Publikum – und geniesst die Lacher und den Applaus.

Wünscht man sich in solchen Situationen nie, keine Person der Öffentlichkeit zu sein?

Nein. Damit hatte ich nie Probleme. Ich habe alle Schicksalsschläge immer verdrängt und privat gehalten. Erst vor rund viereinhalb Jahren wurde bekannt, was ich alles so mitgemacht habe. Ich selber wollte das nie an die grosse Glocke hängen. Nur durch Zufall kam dies an die Öffentlichkeit, weil während meiner Herzprobleme einmal eine Journalistin vor Ort war.

«Meine erste Schallplatte bzw. Kassette ging rund 320 000 Mal über den Ladentisch. Heute ist das undenkbar.»

Lesen Sie hier das vollständige Gespräch mit Urs Kliby.



Der Bauchredner Urs Kliebenschäedel, alias Kliby, steht mit der Eselpuppe Caroline am 5. September 1979 auf der Bühne im Theater am Hechtplatz in Zürich.



Schauspielerin Jessica Matzig:

*«Ich befinde mich
an einem Wendepunkt.»*



Ein Leben am Limit

Es ist schon eine Kunst, als Künstlerin oder Künstler in der aktuellen Phase den Optimismus nicht zu verlieren. Die Rheintalerin Jessica Matzig folgte ihrem Ruf, als sie sich für die Schauspielerei entschied. Das Wagnis hat sie für sie durchaus gelohnt. Bis Corona kam.

Interview: Marcel Baumgartner
Bild: Sujata Photography/Theresa Sujata Senti

Jessica Matzig, als Künstlerin hatte man es schon vor Corona nicht einfach. Nun hat sich die Situation noch verschärft. Wie geht es Ihnen?

Ich glaube, mir wurde plötzlich bewusst, wie viel Glück ich eigentlich vor Corona hatte. Bereits bevor ich maturiert habe, hatte ich mein erstes festes Schauspielengagement und habe stets mehrere Produktionen pro Jahr gespielt. Als ich dann nach meinem Psychologiestudium, das ich vorwiegend mit der Schauspielerei finanziert habe, doch noch ein Schauspielstudium in London angehängt habe, hatte ich ein bisschen Angst, dass meine Abwesenheit dazu führen würde, dass ich plötzlich «weg vom Fenster» sein könnte.

Wieso das?

Unter anderem auch deshalb, weil man uns im Studium förmlich eingebläut hat, dass wir uns keine falschen Vorstellungen machen sollten... «Da draussen wartet niemand auf euch» und «Macht euch darauf gefasst, dass überhaupt gar nichts passieren wird im ersten Jahr nach Abschluss der Ausbildung» wurde uns ständig eingetrichtert.

Bei Ihnen verlief es aber anders...

Ja. Ich habe kurz nach meinem Abschluss meinen ersten deutschen Film für die ARD in einer Hauptrolle gedreht, was natürlich ein absoluter Ausnahme- und Glücksfall war. Daneben habe ich weiterhin in Theaterproduktionen gespielt. Corona hat jedoch alles verändert. Ich

habe noch nie so lange nicht gespielt. Entsprechend kann ich eigentlich auf die anfangs gestellte Frage eine kurze Antwort geben: Es geht mir in und mit der aktuellen Situation nicht besonders gut.

Kämpfen Sie mit Existenzängsten?

Natürlich. Das Künstlerleben – zumindest wenn man, wie ich, nicht aus wohlhabendem Hause stammt – ist ein Leben am Limit. Und das auch ohne Corona. Aber gewisse Kompromisse geht man einfach ein, wenn man «seinem Ruf» folgen möchte. So sehe ich das. Ich war mir dessen immer bewusst und habe meinen Weg zwar nicht mit Naivität – daher auch das abgeschlossene Psychologie- und Pädagogikstudium –, aber mit einem gewissen Optimismus verfolgt. Corona hat allerdings einiges verändert.

Ich fühle mich aktuell sehr verunsichert. Als freischaffende Künstlerin habe ich keinerlei Entschädigung für ausgefallene Projekte erhalten und mittlerweile sind auch alle Ersparnisse aufgebraucht.

Wie sehen Sie die nahe Zukunft?

Ich habe das Gefühl, ich stehe an einem Wendepunkt in meinem Leben. Ich merke, wie müde ich von dieser Warterei, dieser Abhängigkeit und der Unvorhersehbarkeit, die ich in meinem Schauspielberuf aushalten muss, geworden bin. Natürlich bin ich mir bewusst, dass vieles davon gerade mit Corona zu tun hat, dass es bei mir vorher ja eigentlich nicht schlecht lief. Aber alles, was in meinem Beruf sowieso schon schwierig war, hat sich irgendwie um das X-fache erhöht, seitdem dieses verdammte Virus unseren Alltag dominiert.

«Aber alles, was in meinem Beruf sowieso schon schwierig war, hat sich um das X-fache erhöht, seitdem dieses verdammte Virus unseren Alltag dominiert.»

Das vollständige Interview
Lesen Sie hier das komplette
Gespräch mit der Schauspielerin Jessica Matzig.





Das Ende einer Kreuzfahrt

Die Sand Fly Passage, ca. 1700 Kilometer nordöstlich von Australien auf den Salomon-Inseln gelegen, gilt seit jeher als maritimes Risikogebiet. Ihre Riffe waren schon während des Zweiten Weltkrieges den Kapitänen der amerikanischen Pazifikflot bekannt. In mondleeren Nächten schlichen sie mit ihren Schiffen durch die Untiefen der Passage zu Bunkerplätzen, um aus frischen Dschungelquellen ihre Süßwassertanks zu füllen.

Als am Sonntag, den 30. April 2000, Kapitän Oliver Krüss sein Expeditionsschiff, die «World Discoverer», durch die Salomonen steuerte, dürften auch ihm die bedrohlichen Untiefen bekannt gewesen sein. Sogar seine Passagiere konnten sie erahnen, vertrauten ihm aber völlig. Sie waren fasziniert von den leuchtenden Korallen, die ihnen knapp unter der Wasseroberfläche aus glasklarem Blau entgegen schimmerten.

Um 14.30 Uhr liess plötzlich ein kräftiger Stoss das Schiff erzittern. Einem Skalpell gleich schlitze ein Riff den Rumpf auf. Vorerst geschah nichts. Die «World Discoverer» glitt weiter durch den windstillen Tropentag. Dennoch wurden die Passagiere aufgefordert, sich im Aufenthaltsraum zu versammeln und die Schwimmwesten anzuziehen. Als nach rund einer Stunde im Salon Stühle zu rutschen begannen, Gläser und Flaschen vom Bartresen stürzten,



Türen aus den Schlössern fielen und der Boden in bedrohliche Schräglage geriet, wurde vollständig evakuiert. Anschließend gab der Kapitän Vollgas, donnerte mit voller Kraft in den Dschungel der nahen Roderik Bay.

Dort liegt das Schiff – eine tickende Zeitbombe – bis heute und wohl für lange Zeit. Die Tanks, noch immer teilweise gefüllt mit Öl und hochgiftigen Chemikalien, werden irgendwann durchgerostet

sein und die Lagune vergiften. Für die Kinder ist das Wrack zum Spielplatz geworden. Ihre Eltern sind nach wie vor wütend und enttäuscht. Hilfe haben sie nie erhalten. Die zuständige Reederei in Hamburg verschanzte sich hinter einem Berg von administrativen Umständen. Sie lehnt jegliche Verantwortung kommentarlos ab.

Hansjörg Hinrichs, Fotojournalist und Expeditionsteiter, bereist von seinem Wohnort Appenzell aus den Südpazifik und dessen Randgebiete seit über 30 Jahren. Als Impulsreferent zeigt er auf, was nicht nur Manager von Urvölkern lernen können. Sein Unternehmen PACIFIC SOCIETY bietet exklusive Erlebnisprojekte in die Südsee an.
www.pacificsociety.ch





Der Rettungsanker in der Not

Gährende Leere macht sich breit, wenn man auf den Messekalender von Dominique D'Angelo blickt.

Eigentlich wäre die Unternehmerin fast das ganze Jahr über unterwegs, um ihre Accessoires an die Frau oder den Mann zu bringen. Stattdessen muss man nun die ruhige Zeit nutzen, um kreative Ideen auszuarbeiten. «Wir haben seit Jahren einen Online-Shop, der uns in dieser sehr speziellen Zeit buchstäblich gerettet hat», fasst es Dominique D'Angelo zusammen. Doch die weiteren Aussichten stimmen die Unternehmerin alles andere als optimistisch. Denn: «Dieses Jahr wird es besonders kritisch.» Letztes Jahr wurde man noch vom Staat unterstützt – doch dies falle nun weg, wenn sie nicht über 40 Prozent Verlust anmelde. Man hoffe ganz fest, dass man im Herbst wieder Messen veranstalten dürfe.



«Dieses Jahr wird es besonders kritisch»
Im Gespräch mit
Dominique D'Angelo.

Virtuelle Geschmacksvermittlung

Normalerweise besuchen Diego Mathier und sein Team 20 Weinmessen in der gesamten Schweiz. Doch die Corona-Krise macht dem Winzer einen Strich durch die Rechnung. Stattdessen werden nun andere Projekte realisiert, um den preisgekrönten Wein an den Kunden zu bringen – wie im St. Galler Hofkeller. «Da auch in diesem Jahr die Offa ausfällt, wollten wir unseren Kunden unbedingt etwas zurückgeben», so Mathier.



Die Strategie eines Winzers.
Worauf Diego Mathier aktuell setzt.



Wenn Messen fehlen...



Wie weiter?
Janine Flückiger
verrät es im Interview.

«Wir mussten komplett umdenken»

Eigentlich ist das «Gwürzhüsli» mit seinen Produkten das ganze Jahr über auf Reisen. Doch coronabedingt müssen die Messen pausieren. Janine Flückiger und ihr Team mussten von heute auf morgen komplett umdenken. Das Online-Geschäft wurde in der Folge verstärkt, und der Wechsel der Werbestrategie trug Früchte. «Der Zusammenhalt im Team ist sehr lobenswert», hält Janine Flückiger fest. Die Rezepte für die Gewürze sind streng geheim. «Da wir in der Familie leidenschaftlich gerne kochen und uns mit den Gewürzen sehr gut auskennen, macht es uns immer grosse Freude, neue Ideen umzusetzen und auszuprobieren.» Wann und wie es mit den Publikumsmessen weitergehen wird, steht derzeit noch völlig offen. Das Team hoffe, dass so schnell wie möglich wieder ein wenig Normalität einkehre. Und bis dahin bleibe immerhin noch das Online-Geschäft.

Startschuss im Flugzeug nach Thailand

Ihr «Tütenhüter» war ursprünglich eine «Bieridee» – dabei blieb es jedoch nicht. Vielmehr haben es Sandra Gschwend und Christian Diethelm mit ihrer innovativen Idee, Lebensmittel luft- und wasserdicht aufzubewahren, bis in «Die Höhle der Löwen» geschafft und sind auch heute noch als erfolgreiches Unternehmer-Team unterwegs. Ihre gemeinsame Reise begann 2018, als sie sich bei einer Dating-Plattform kennenlernten und fanden, den richtigen Partner für eine Thailandreise gefunden zu haben. Das zweite Date fand dann schliesslich bereits am Zürcher Flughafen statt – und noch bevor sie in Bangkok landeten, stand fest, dass sie beide die gleichen Zukunftsvisionen hatten: ein eigenes Produkt zu vermarkten. Ihre Unkompliziertheit haben die Ostschweizer bis heute beibehalten – diese Leichtigkeit habe massgeblich zum Erfolg beigetragen, sagen sie. Gerade in Krisenzeiten konnte man davon profitieren, als sie zwei relevante Geschäftszweige aufgebaut haben.



Was folgt auf den «Tütenhüter»?
Die Visionen von
Sandra Gschwend und
Christian Diethelm.

Gerber und die unsozialen Medien



Gerber kocht. Nicht am Herd, sondern im Büro. Absage! Von einem langjährigen Kunden. Mit einem dreizeiligen Mail! Eine andere Werbeagentur habe im «Chemistry Meeting» mehr überzeugt. Mit frisch-frechen Social-Media-Ideen. Ha! Diese bärtigen, tätowierten Nerds!

«Gerber. Der Werber!» – so kurz und bündig ist er seit über 30 Jahren erfolgreich im Geschäft und hat so einiges erlebt. Zum Pitch lädt heute ja kein Auftraggeber mehr ein. Denn das kostet ja. Stattdessen nennen sie das jetzt «Chemistry Meeting». Das kriegt man gratis und franko. So lässt man heute die Puppen respektive die Werber tanzen. Und will dann mindestens ein Dutzend Fragen beantwortet haben: konzeptioneller Ansatz, Leitidee, Mediastrategie, Zeitschiene usw. Womit schon 80 % der Arbeit getan ist. Budgetrahmen? Fehlanzeige! «Wir sind gespannt auf Ihren Budgetvorschlag», meinte die neue Marketingleiterin. «Ein super Fang, diese Marketingleiterin», meinte der CEO, mit dem Gerber schon viele Runden Golf gespielt hat. «Die bringt Erfahrung von Haribo und Zalando mit und ist total digital-affin.» Da nützte auch Gerbers Einwand nichts, dass eine Maschinenfabrik im Rheintal nicht mit Haribo oder Zalando zu vergleichen sei. Und es half auch nichts, dass Gerber im Chemistry Meeting aufzeigte, dass gerade mal 10 % der eigenen Follower die Facebook-Posts des Unternehmens überhaupt zu Gesicht bekommen werden. Weil Facebook nämlich schon längst nicht mehr sozial ist, die Reichweite in der eigenen Community ins Lächerliche reduziert hat und stattdessen lieber bezahlte Werbung verkauft. Viel schlauer sei es doch, in die Markenführung und die Optimierung der Touchpoints auf der Customer Journey zu investieren, empfahl Gerber. Fehlanzeige! Die Maschinenfabrik macht jetzt frisch-freche Social Media Posts. Für 100 Leute da draussen. Und Gerber kocht.

P.S.: Diese Geschichte ist frei erfunden. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen oder mit Unternehmen ist rein zufällig.

Andreas Felder
REMBRAND AG, Branding & Campaigning

Kantiger Flitzer

Der Citroën SM wurde 1970 am Autosalon Genf als zweitüriges Sportcoupé der Oberklasse vorgestellt.

Er profitierte von der Erfahrung mit dem DS beim Vorderradantrieb, aber auch bei Hydraulik und Federung. Er besitzt einen 6-Zylinder-V-Motor von Maserati (Citroën war seit 1968 Mehrheitsaktionär bei Maserati) und eine geschwindigkeitsabhängige Servolenkung, welche die Räder auch im Stand selbstständig zurückstellt. Der für damalige Verhältnisse sehr tiefe cw-Wert von 0,32 ermöglichte dem SM eine respektable Höchstgeschwindigkeit von 220 km/h. Gebaut wurde das Fahrzeug von 1970 bis 1975. Es wurden insgesamt 12 920 Stück davon hergestellt. Von 0 auf 100 km/h beschleunigt der SM in 9,4 s.

Die faszinierende Sammlung des Schweizer Rennfahrers und Unternehmers Fredy Lienhard fokussiert sich auf Sportwagen und zeigt permanent rund 120 Exponate. Vom klassischen Gran Turismo über phänomenale Supersportler bis hin zu Boliden aus den spektakulärsten und schnellsten Rennserien der Welt.

Geöffnet ist die Ausstellung in der autobau erlebniswelt in Romanshorn nach der Wiederöffnung immer sonntags von 10–17 Uhr. Weitere Informationen unter www.autobau.ch.



«Einfach Nadia»

Nadia Damaso hat geschafft, was viele zwanghaft versuchen: Sie wurde mit ihren eigenen Kochrezepten und den selber dazu erstellten Fotos praktisch über Nacht zum Szenen-Star. Ihr erstes, 2015 erschienenes Kochbuch «Eat Better Not Less» wurde ebenso zu einem Bestseller wie die Fortsetzung zwei Jahre später. Wie hat die heute 24-jährige Bündnerin das alles verdaut? Und vergeht ihr manchmal auch die Lust, im Rampenlicht zu stehen?

Interview: Marcel Baumgartner, Bilder: zVg.

Nadia Damaso, Sie haben Ihr erstes Buch mit 19 Jahren erstellt, es von A bis Z selber konzipiert und gestaltet. Was gab Ihrer Meinung nach den Ausschlag, dass es praktisch über Nacht zum Bestseller in der Schweiz wurde?

Was ich so von den Leuten hörte, ist, dass das Buch etwas Neues bietet, frisch, voller Farbe, Emotionen und Freude ist. Die Zutaten der Rezepte, die ich bis heute brauche, waren im Jahr 2015 noch eher unbekannt, wie zum Beispiel Chiasamen, Quinoa, Mandelmilch und Ähnliches. Es gab diese Zutaten noch nicht einmal im Coop. Mittlerweile ist da eine riesige Entwicklung passiert, und man findet die Zutaten überall. Ich habe so viel Leidenschaft und Liebe da reingesteckt – ohne gross zu überlegen, was andere denken oder was richtig oder falsch sein könnte, sondern einfach zu 100 Prozent Nadia reingegeben. Das führt letztlich zu Authentizität und kommt bei den Menschen gut an.

Wie fühlte sich das an, plötzlich das neue, frische Gesicht in der Kochszene zu sein?

Es kam natürlich alles sehr plötzlich und hat mich selbst wohl am meisten überrascht. Wenn ich jetzt zurückdenke, dann merke ich erst, wie jung man mit 19 Jahren eigentlich ist. Das mag sicherlich auch ein Grund gewesen sein, warum das erste Buch so eingeschlagen hat – dieses «mit 19 Jahren einfach ein Kochbuch schreiben». Ich bin ein Mensch, der nicht so viel überlegt, der mehr mit dem Herzen denkt als mit dem Kopf, einfach in den Moment hineinlebt und die Dinge, die passieren,

mit viel Vertrauen und einem offenen Herzen annimmt. Erfolg hat für mich nichts mit Zahlen, Geld und Status zu tun, und daran messe ich mich auch nicht. Erfolg hat für mich damit zu tun, die Menschen emotional erreichen zu können.

Wie lange dauerte es, bis sich die ersten Unternehmen mit Werbeverträgen an Sie wendeten?

Das kam relativ rasch, nachdem mein erstes Buch in kürzester Zeit auf Platz 1 der Bestsellerliste kam. Also etwa einen Monat nachdem mein Buch erschienen ist.

Nicht lange dauerte es auch, bis das zweite Buch veröffentlicht wurde. Gingen Sie an die Erstellung des zweiten Werks anders heran? Spürten Sie Druck?

Klar hatte ich mehr im Kopf als beim ersten Buch. Dieses habe ich so frisch und frei von der Leber kreiert, ohne gross nachzudenken. Beim zweiten Buch hatte ich schon gewisse Dinge im Kopf, die Leute beim ersten Buch etwas bemängelt hatten. Ich habe aber dann schnell gemerkt, dass ich mich nicht verbiegen lassen darf, da es sonst nicht mehr «Nadia» ist. Und natürlich hatte ich auch etwas den Druck, mit meinem zweiten Buch zu zeigen, dass ich nicht einfach nur ein «One Hit Wonder» bin.

Hat man mitunter Bedenken, dass das Interesse an der eigenen Person oder an den eigenen Werken irgendwann wieder schwinden könnte?

Bei mir geht es immer um Qualität über Quantität. Wenn man sich selbst treu bleibt und das, was man tut, ehrlich, authentisch und mit einer guten Absicht macht, dann wird man immer Menschen anziehen. Vielleicht nicht so viele, aber das kommt auch nicht darauf an. Das Allerwichtigste für mich ist es, dass ich das Interesse an mir beziehungsweise das Interesse, meine Kreativität auszuleben, nie



«Nun verspüre ich den Drang nach Veränderung.»

Das Geheimnis hinter deinem «besten Brot»

Der Lockdown hat viele Hobbybäcker und -köche hervorgebracht. Spätestens seit Corona wissen wir, wie aufwendig es sein kann, sein tägliches Mittagessen oder den Kuchen am Wochenende selber zuzubereiten. Mit ihrem Backbuch verrät die Bäckerin-Konditorin Judith Erdin, auf welche Zutaten es ankommt, damit «Dein bestes Brot» gebacken wird.

Das lauwarmer Baguette. Das knusprige Vollkornbrot. Oder doch lieber der zarte Butterzopf? Egal, welche Vorlieben wir haben – die 42 Rezepte in ihrem ersten Backbuch «Dein bestes Brot» von Judith Erdin lassen unsere Mägen knurren. Die Bäckerin-Konditorin verspricht nicht zu viel, wenn sie sagt: «Das Brot schmeckt tatsächlich wie vom Lieblingsbäcker.» In Zeiten des Internets mit unzähligen Rezepten – braucht es da überhaupt noch ein Koch- oder Backbuch? Unbedingt, meint Judith Erdin. «Für meine Leser, die sich schon einmal quer durch meine Online-Brotrezepte gebacken haben: Das Buch enthält praktisch nur neue Rezepte.» Damit es letztendlich wirklich «Dein bestes Brot» wird, braucht es viel mehr als eben nur die richtigen Zutaten.



So entsteht das «beste Brot»
Interview mit Judith Erdin



Das rote Gold

Es zieht viele von uns in seinen Bann, wurde teilweise gar so kostbar gehandelt wie Gold: Safran ist ein aussergewöhnliches Gewürz. Sprichwörtlich auf den Geschmack gekommen sind auch Sandra und Urs Durrer. Ihre Leidenschaft dafür ist ungebrochen, und deshalb bauen sie in der Surselva und in Obwalden Safran an. Auch wenn das heimische Gewürz um einiges teurer als die importierte Ware ist, ist die Nachfrage sehr hoch. Doch warum ist Safran so kostbar? Und was macht es so aussergewöhnlich? Diesen Fragen gehen die beiden in ihrem Buch «Safran – Das rote Gold» auf den Grund.

Die Liebe zu Safran
Gespräch mit Sandra
und Urs Durrer



Bücher- verlosung

«Die Ostschweiz» verlost je zweimal die Bücher «Dein bestes Brot» von Judith Erdin, «Safran – Das rote Gold» von Sandra und Urs Durrer, «Eat better not less – Around the World» von Nadia Damaso (siehe Seite 36) und «All'orto» von Claudio Del Principe (siehe Seite 40). Schreiben Sie uns einfach bis zum 10. Mai 2021 eine E-Mail mit dem Betreff «Wettbewerb» an info@dieostschweiz.ch. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und das gewünschte Buch aufzuführen.

«Ich tobe mich gerne grafisch aus

Die Privatbrauerei Sonnenbräu mit Sitz in Rebstein produziert mit 45 Vollzeitmitarbeitenden jährlich drei Millionen Liter. Geschäftsführerin Claudia Graf über die Pflege eines Markenkults und den kritischen Genuss von Konkurrenzprodukten.

Interview: Marcel Baumgartner, Bild: zVg.



Sonnenbräu-Geschäftsführerin Claudia Graf:

«Klar gibt es Biere von Mitbewerbern, die meinen Geschmack treffen.»

Claudia Graf, Ihr Urgrossvater läutete 1891 die Geschichte der Brauerei Sonnenbräu ein. Gibt es Bereiche aus dieser Zeit, die noch heute im Unternehmen oder allenfalls in den Produkten vorzufinden sind?

Grundsätzlich ist der Brauprozess immer noch gleich wie 1891. Selbstverständlich hat die Modernisierung die Abläufe und damit die Qualität und die Haltbarkeit der Biere stark verbessert. Auch an den Rohstoffen Wasser, Gerste und Hopfen hat sich nichts geändert. Die Sonnenbräu hat zudem immer noch, und damit seit 130 Jahren, den gleichen Standort.

«Neue Produkte ermöglichen den Eintritt in neue Märkte.»

Mit Ihnen steht die fünfte Generation an der Spitze des Unternehmens. Spüren Sie einen gewissen Druck, das Vermächtnis zu hegen und zu pflegen?

Ich verspüre einen Druck, die «Sonnenbräu» in die Zukunft zu führen. Diesen Druck übe jedoch vor allem ich auf mich selber aus. Dieser Druck treibt mich an. Ich sehe das positiv.

Wo und in welcher Form haben Sie der Brauerei seit Ihrem Antritt einen persönlichen Stempel aufgedrückt?

Spontan fällt mir zu dieser Frage meine Leidenschaft für die Gestaltung unserer Biere ein. Ich tobe mich gerne grafisch aus.

Wie entscheidend ist es, dass man als Brauerei laufend mit neuen Angeboten auf den Markt kommt? Aktuell umfasst das Sortiment 23 Produkte. Besteht dabei nicht allenfalls auch die Gefahr, das Ganze zu «überladen»?

Neue Produkte ermöglichen den Eintritt in neue Märkte. Bei der Lancierung von neuen Produkten profitiert nicht nur das neue Bier, sondern auch das Unternehmen von viel Aufmerksamkeit. Man muss

sich jedoch bewusst sein, dass neue Produkte das bisherige Sortiment kannibalisieren können. Wenn man sich dafür entscheidet, ein breites Sortiment anzubieten, ist es wichtig, dass die Produktion darauf ausgerichtet ist.

«Sonnenbräu» pflegt wie andere Brauereien auch eine Art Markenkult, beispielsweise mit Fanclubs. Ist das Marketing inzwischen entscheidender als der Geschmack?

In der «Sonnenbräu» ist es sicher nicht so. Das wäre wohl ein Armutszeugnis für uns Bierliebhaber. Die Bedeutung des Marketings hat jedoch in den letzten Jahren stark zugenommen, vor allem im Bereich Social Media.

In der Ostschweiz fehlt es nicht an Biervielfalt. Wie schafft man es, neue Kunden für das eigene Produkt zu gewinnen?

Das ist die entscheidende Frage. Die stelle ich mir auch jeden Tag. Im Gespräch mit unseren Kunden darf ich feststellen, dass die «Sonnenbräu» vor allem durch persönliche Werte Kunden gewinnt.

Welches «Sonnenbräu»-Produkt ist Ihr persönlicher Favorit?

Ich trinke ja nach Situation andere Bierstile. Wenn ich jedoch eins nennen soll, dann ist es die «Rheinperle».

Trinken Sie Konkurrenzprodukte nur noch, um Vergleiche ziehen zu können, oder durchaus auch, weil Sie zugeben müssen, dass das eine oder andere absolut Ihren Geschmack trifft?

Klar gibt es Biere von Mitbewerbern, die meinen Geschmack treffen. Man könnte mir aber durchaus vorwerfen, dass ich bei Bierern unserer Konkurrenten besonders kritisch bin. Aber ich bin mir sicher, dass es meinen Berufskollegen genauso geht.

azado-CEO Andreas Nöckl:

«Wir sind gefordert.»



Wenn Kristallglas im Grill steckt

Die Produkte der Firma azado werden für gewöhnlich nicht online gekauft. Kein Wunder, haben sie doch mitunter den Wert eines Neuwagens. Gerade in den vergangenen Monaten fanden aber unzählige der hochwertigen Grills des St.Galler Unternehmens einen neuen Besitzer. Inhaber Andreas Nöckl erklärt, wieso seine Kunden bereit sind, mehrere Tausend Franken zu investieren.

Interview: Marcel Baumgartner, Bilder: zVg.

Andreas Nöckl, nun wollte ich mir in Ihrem Shop den «azado Dubai-Grill» bestellen. Er ist jedoch ausverkauft. War die Nachfrage nach diesem Produkt so hoch?

(lacht) Nein. Der Grund dafür ist, dass der Dubai-Grill ein absolutes Unikat ist und deshalb nur einmal gebaut wurde.

Der Grill ist für 250 000 Franken aufgelistet. Was kann der alles?

Der kann alles, was ein azado-Grill auch kann. Dazu übertrumpft er mit seinen extrem edlen Materialien und der Optik jeden bestehenden Grill weltweit.

So wurden für die Herstellung Titan aus der Raumfahrt, 24 Karat Gold und einzeln angefertigtes französisches Kristallglas aus dem Luxus-Hause Lalique verwendet.

«Wir sind gerade dabei, uns neu zu erfinden, denn unsere gewohnten Absatzmärkte gibt es nicht mehr.»

Sie haben ja durchaus auch Produkte im Sortiment, die günstiger sind. Der günstigste Grill ist für 3700 Franken zu erstehen. Damit bewegen wir uns aber immer noch im Luxussegment. Welche Art von Kundschaft greift für einen Grill so tief in die Tasche?

Unsere Kundschaft ist sehr qualitäts- und stilbewusst. Zudem ist ihr wichtig, dass neben Funktionalität und Design auch die Herkunft und Langlebigkeit des Produkts stimmt. Dazu können gut betuchte

Kunden gehören, aber durchaus auch Grillfans, die einfach sparen und sich beim ersten Kennenlernen des azado-Grills sagen: «Den muss ich haben.»

Was führt letztlich in erster Linie zu diesem Wert? Ist es die Schweizer Produktion oder sind es die Materialien?

Es ist die Zusammensetzung aus Schweizer Produktion, hochwertigen Materialien, Innovationen, und nicht zu vergessen, dem einmaligen und hochklassigen Service, den wir anbieten. Dadurch hebt sich unser Produkt von schnelllebigem, im Ausland produzierten Grills ab, was sich im Wert widerspiegelt.

War es Ihre persönliche Unzufriedenheit mit gängigen Produkten, die zur Gründung von «azado» führte?

Es hatte tatsächlich damit zu tun, dass wir keinen authentischen argentinischen Grill auf dem EU-Markt gefunden haben. Einen solchen hätten wir jedoch für die Geschäftsidee eines argentinischen Caterings benötigt. Nachdem wir 2010 dann kurzerhand selbst den ersten Grill gebaut hatten, hängten wir die Catering-Idee rasch an den Nagel – einerseits aufgrund von Ratschlägen aus der Familie – und andererseits, weil uns Gäste und Freunde vermehrt nach der Herkunft unseres Grills fragten und sie Einzelstücke kaufen wollten. So entstand azado 2016 und wir gründeten eine GmbH.

Auch diesen Sommer dürften viele Schweizerinnen und Schweizer erneut auf Ferien im Ausland verzichten. Damit rückt der heimische Garten in den Fokus. Rechnen Sie mit einer deutlich höheren Nachfrage?

Ja, tatsächlich hat schon das spezielle Jahr 2020 gezeigt, dass sich diese Annahme bestätigt und wir auf Kundschaft zählen dürfen, die gerne in Haus und Garten investiert. Der Ausfall von Messen und die Umstellung auf einen mehrheitlich digitalen Verkaufskanal ist jedoch in der Luxusbranche gleichzeitig auch eine grosse Herausforderung.

Viel zu tun in Schweizer Liegenschaften

**Sanierungen von Wohn- und Gewerbeliegenschaften tragen zu mehreren Zielen bei:
Sie erhöhen den Wert der Immobilie, sorgen für mehr Wohlbefinden der Menschen und reduzieren den CO₂-Verbrauch der Gebäude.**

Energieverbrauch senken – erneuerbar heizen

Wir alle mögen es behaglich im Winter, geniessen Wärme und brauchen natürlich warmes Wasser. Der Schweizer Gebäudepark verursacht derzeit jedoch noch rund ein Drittel der CO₂-Emissionen im Land, so der Verband EnergieSchweiz. Wenn die Schweiz bis 2050 energieneutral werden soll, muss sich das ändern. Neben baulichen Massnahmen sorgt vor allem der Wechsel auf erneuerbare Energien für eine bessere CO₂-Bilanz und Kosteneinsparungen.

Welche Lösung zum jeweiligen Haus passt – ob Erdwärme, Luft-/Wasser-Wärmepumpe oder Solarthermie – das finden die Profis der Hälg & Co. AG gemeinsam mit den Eigentümerinnen und Eigentümern heraus. Gleichzeitig klären sie, welche Fördermittel für eine Sanierung zur Verfügung stehen.



Mehr Informationen
zur kostenlosen
Energieberatung



Links: Die Luft-/Wasser-Wärmepumpe, vielleicht sogar in Verbindung mit Photovoltaik, sorgt für umweltfreundliche Wärme.

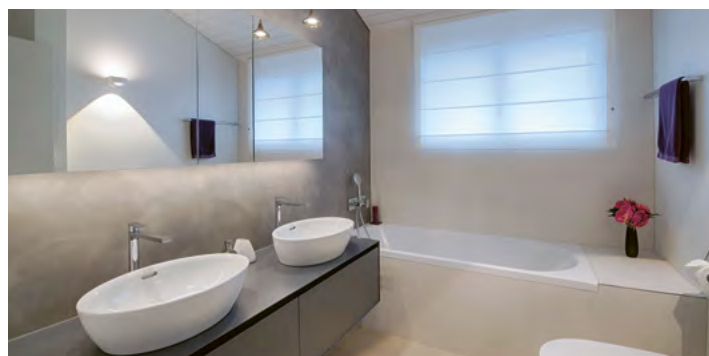
Unten: Erdsonden lohnen sich für Einfamilienhäuser ebenso wie für Mehrfamilienhäuser.



Bad modernisieren – Wohlbefinden steigern

Fast drei Viertel aller Wohnhäuser in der Schweiz sind älter als 30 Jahre. Dies belegt eine Studie des Bundesamts für Statistik im Jahr 2019. Das gilt auch für die Badezimmer. Viele sind auf dem Stand der 90er-Jahre oder früher, dies in Bezug auf Funktionalität und Design. Da sich die Bedürfnisse der Menschen im Lauf der Zeit ändern, kann ein Badumbau für mehr Behaglichkeit sorgen und den Wert des Gebäudes erhalten. Generationengerecht und barrierefrei, Wellness-Oase mit viel Natürlichkeit, ausgefallen oder klassisch. Mit fachgerechter und stilkundiger Beratung durch die Hälg & Co. AG finden alle die ideale Gestaltung für das persönliche Badezimmer.

Mehr
Informationen



Oben: Das Badezimmer muss zu den Bedürfnissen der Menschen passen, die es täglich nutzen.

Rechts: Ein Bad ist mehr als nur zweckmässig: ausgefallen oder schlicht – jeder Geschmack ist machbar.



Hälg & Co. AG

Hälg & Co. AG

Lukasstrasse 30
9001 St. Gallen

T +41 71 243 38 38
haelg.ch

Sturmsichere Innenarchitektur



Seit einem Jahr tobt um uns herum metaphorisch der Sturm.

Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber ich ziehe mich bei stürmischem Wetter üblicherweise in meine eigenen vier Wände zurück. Dann trinke ich erst mal eine Tasse

Tee. Für gewöhnlich hilft es in solchen Fällen nicht, wenn ich wie gebannt und verängstigt aus dem Fenster starre. Der Sturm legt sich dadurch weder schneller noch langsamer. Selbstverständlich konsultiere ich

dennoch ab und an den Wetterbericht, um mich mithilfe der

Prognose auf die nächsten Tage oder Wochen mental und

vielleicht auch rein praktisch einzustellen. Da solche Stürme saisonal

bedingt immer wiederkehrend sind, lohnt es sich, sein Zuhause zweckmässig einzurichten. Damit meine ich nicht nur eine gemütliche Wohnung, sondern auch unser inneres Gedankengebäude.

Zu Beginn einer Schlechtwetterperiode finden es die meisten Leute noch recht angenehm, sich ins eigene Schneckenhaus zurückzuziehen und die Füsse von sich zu strecken. Erst im Laufe der Zeit entwickeln wir ein Gefühl dafür, ob wir uns mit uns selbst in guter Gesellschaft befinden oder ob wir unsere Schlechtwetterlaune anderen in die Schuhe schieben wollen.

Ich denke, in solch einer Situation ist es hilfreich zu wissen, wie man einen klaren Kopf bewahren kann. Sie kennen vermutlich die Geschichte mit den drei Schweinchen. Nur das Haus, das auf Stein gebaut ist, vermag der böse Wolf nicht umzupusten.

Unser Gehirn mag solche Metaphern. Sie entlasten es vom abstrakten Denken. Sie füttern unsere Welt- und Menschenbilder, welche unser Denken und Handeln mehr steuern als all unser angelerntes Wissen. Aus der Glücksforschung wissen wir, dass nebst genetischen Faktoren unser Wohlbefinden zu einem Grossteil von unseren Denkgewohnheiten abhängig ist. Äussere Umstände üben auf unser Innenleben deutlich weniger Einfluss aus. Damit soll nicht die erdrückende Last kleingeredet werden, die von aussen auf uns einwirken kann. Die Metapher zeigt aber, dass wir uns im Falle höherer Gewalt oftmals nur in Geduld und im Kultivieren unserer Gedanken üben können, damit der Sturm nicht in uns selbst tobt.

Ein hilfreicher Gedanke ist beispielsweise, dass wir den Mut aufbringen dürfen, um Hilfe zu bitten, wenn uns dies allein nicht gelingt.

Simone Hengartner Thurnheer ist Dozentin an der OST – Ostschweizer Fachhochschule mit Schwerpunkt Kommunikation und professionelle Gesprächsführung in der Sozialen Arbeit

Besserwisser

Das Märchen «Meister Pfriem» der Gebrüder Grimm erzählt die Geschichte eines Schusters, der ständig alles besser wusste. Er tadelte alles und er hatte immer recht. Kein Geselle blieb länger als einen Monat bei ihm, denn Meister Pfriem hatte immer etwas auszusetzen. Er war der Inbegriff eines Besserwissers. Der kurlige Schuhmacher würde in unseren Tagen viele Gleichgesinnte antreffen. Besserwissern begegnet man derzeit überall, vor allem in den sozialen Medien. Sie sind hoch im Kurs und haben die Antworten auf die herausfordernden Fragen unserer Tage schon, bevor die Frage überhaupt gestellt ist. Ganz egal, wie sich die allgemeine Lage entwickelt, ganz egal wie ungewiss sie auch sein mag.

Der deutsche Immunbiologe und Aphoristiker Gerhard Uhlenbruck sagt: «Die Steigerung von Unwissenheit ist Besserwisserei.» Ja, Zeiten wie die gegenwärtige sind idealer Brutplatz für Besserwisser.

Gerade jene, die nie Verantwortung übernehmen müssen, aber immer wissen, was richtig wäre, spriessen wie Pilze aus dem Boden.

Doch Besserwisserei ist kein neues Phänomen. Schon der Apostel Paulus hatte in Korinth mit ihnen zu kämpfen. Er warnt davor, dass Erkenntnis oder Einsicht schnell zu Hochmut und Besserwisserei führe und schreibt darum: «Erkenntnis macht aufgeblasen, die Liebe dagegen baut auf.» (1. Kor 8,1b.)

Mir scheint es sinnvoll, der Liebe in unserem gesellschaftlichen Leben etwas mehr Platz zu geben und somit der Besserwisserei die Luft etwas rauszulassen.



SP. Andy Givel, Pallottiner

Einfach spitze

Die STF Schweizerische Textilschule gilt als das Kompetenzzentrum in der Textil-, Fashion- und Lifestylebranche in der Schweiz seit 1881. Die Schule steht für eine nachhaltige Bildungskompetenz rund um den gesamten Lebenszyklus von Textil-, Fashion- und Lifestyleprodukten und bietet zahlreiche Aus- und Weiterbildungen an, von der Grundbildung bis hin zum Master-Abschluss. Im Gespräch mit CEO Sonja Amport.

Interview: Marcel Baumgartner, Bilder: Wongwanawat/zVg.



STF-CEO Sonja Amport:

Wissenstransfer, aber nicht auf die herkömmliche Art.

Sonja Amport, was macht es aus, dass die Schweizer Textil- und Fashionbranche weltweit zu den Spitzenreitern gehört?

Aus meiner Sicht zu 100% die Expertise, die auf unseren gut ausgebildeten Fachkräften beruht, die daraus resultierende Innovationsfähigkeit und das Streben nach hoher Qualität. Nicht vergessen darf man sicher die Positionierung in Nischenmärkten.

Gerade im Fashionbereich gelten doch allgemein immer noch Länder wie Frankreich oder Italien als Taktgeber. Kann die Schweiz da effektiv mithalten?

Ja, wenn auch in einem etwas anderen Sinn. Viele etablierte Firmen in der Schweiz sind meist Zulieferer für die grossen Brands, wie beispielsweise Forster Rohner und somit beim End-

kunden wenig bekannt. Im sportiven Bereich hingegen sind wir bereits gut etabliert, wie die Beispiele von Odlo International AG oder Mammut zeigen. Doch eigentlich will ich auf ein zentraleres Thema hinweisen, und zwar auf die vielen jungen Start-ups,

die sich derzeit im Fashionbereich positionieren. Diese suchen Wege und Möglichkeiten, sich rund um die Themen Digitalisierung oder Nachhaltigkeit ihre DNA zu schaffen, so beispielsweise Nanoleq oder Muntagnard, und sind damit wettbewerbsfähig und erfolgreich. In diesem Bereich ist die Schweiz bestens aufgestellt und kann mit dem Ausland definitiv mithalten.

«Es gilt, im gesamten Entwicklungs- und Produktionsprozess Ressourcen einzusparen.»

Welche Kompetenzen sind in erster Linie gefordert?

Innovationsfähigkeit, der Blick fürs Neue, Mut, über den Gartenzaun in andere Branchen zu schauen und dort interdisziplinäre Kollaborationen für neue Produkte oder Businessmodelle zu schaffen. Hinzu kommen fachliche Kernkompetenzen im jeweiligen Bereich, wie dem 3D-Product-Development, Schnitt und Passform oder dem Engineering von neuen Geweben und Flächen. Als Basis dafür benötigt man ein fundiertes Textil-Know-how von Rohstoffen, Garnen, von Verfahrenstechniken und von Eigenschaften von Geweben. Ohne diese Grundlagenkompetenzen geht's leider nicht.

Unter anderem dieses Wissen vermittelt die STF. Woran orientieren Sie sich? Wie stellen Sie sicher, keine wichtigen Trends oder Entwicklungen zu «verpassen»?

Wir stehen in intensivem Austausch mit unseren Stakeholdern, insbesondere aus der internationalen Textil- und Bekleidungsbranche, und nehmen so die Strömungen laufend auf. Hierzu haben wir unsere Fachgremien mit Vertretern unserer Genossenschafter, die sich regelmässig treffen und den Wissenstransfer von der Praxis zur STF gewährleisten. Und dann haben wir seit zwei Jahren eine eigene Innovationsabteilung mit Fachverantwortlichen in Textiles, Fashion, Business Management und Design, die die Nase im Wind halten. Man muss auch mal etwas wagen und Bedürfnisse schaffen. Manchmal

Unternehmerin Sabrina Peter:

«Jedes Stück geht durch meine Finger.»

Keine wilden Trends

Vor sechs Jahren setzte Sabrina Peter alles auf eine Karte und gründete unter dem Namen «Madame Pierre» ihr eigenes Mode-Atelier in Rapperswil. Seither designt und schneidert die 30-Jährige Dessous und Bikinis. Hilft ihr aktuell der Trend, wonach mehr Schweizer Produkte konsumiert werden?

Text: Marcel Baumgartner, Bild: zVg.

Die Kollektionen von Sabrina Peter entstehen jeweils in einem Rhythmus von rund 15 Monaten.

Sabrina Peter entdeckte schon in jungen Jahren ihre Leidenschaft für sinnliche Produkte. Für Produkte, wie sie sie heute selber kreiert. Inspiriert wurde sie ausserdem vom Schweizer

Film «Die Herbstzeitlosen». Darin entschliesst sich die von Stephanie Glaser gespielte Hauptperson, eine Lingerie-Boutique zu eröffnen. «Da war es um mich geschehen», erinnert sich Sabrina Peter. «Ich fühlte mich inspiriert, war wild entschlossen, selber Dessous und Bikinis zu designen.

Entsprechend könne sie rückblickend auch nicht von einer akribischen Firmenplanung sprechen. Es war viel mehr der sprichwörtliche Sprung ins kalte Wasser. «Ich bin eher der Typ, der einfach einmal macht. Das hat Vor-, aber auch Nachteile. Womöglich ist man so aber etwas mutiger», so die Rapperswilerin.

Inzwischen hat sie ihre Nische gefunden, was in einer Branche, in der man sich sowohl gegenüber Discounter als auch Luxus-Labeln behaupten muss, nicht ganz einfach ist. Sabrina Peter setzt jedoch vollkommen auf «swiss made». Darauf hat sie ihre komplette Firmenphilosophie ausgerichtet. Und das wird von einer Kundschaft, die Wert auf nachhaltige Produkte und Exklusivität legt – fernab von der Massenproduktion –, geschätzt. So werden sämtliche Stücke von Hand in Kleinstserien in Rapperswil produziert. Ideen, Designs, Schnitte, Produktion. All das vereint die Unternehmerin in einer Person. «Jedes Stück geht durch meine Finger», erklärt Sabrina Peter. «Und ich setze ausschliesslich Materialien von OekoTex-zertifizierten Lieferanten ein.»

Die 30-Jährige spürt in positiver Hinsicht, dass vermehrt Qualität und Regionalität beim Kaufentscheid mitspielen. «Gerade bei Kleidungsstücken, die wir so nahe an unserem Körper tragen, sollten diese Aspekte ja eigentlich grosse Bedeutung aufweisen», wirft sie ein.

Die Kollektionen von Sabrina Peter entstehen jeweils in einem Rhythmus von rund 15 Monaten – vom ersten Pinselstrich bis zur Präsentation im eigenen Atelier. Wichtig ist ihr dabei die eigene Handschrift: «Ich lasse mich gerne von der Natur und von der Umwelt inspirieren und unterwerfe mich weniger irgendwelchen wilden Trends.»



Mehr Mode gefällig?

Hier finden Sie Bildmaterial zu den Produkten von Sabrina Peter.

5000 Stunden in der Luft verbracht

Rund 3000 Heissluftballonfahrten hat Stefan Zeberli bereits unternommen. Dabei steigt der Ostschweizer aber nicht nur für sein Unternehmen mit Sitz in Andwil in die Lüfte, sondern auch bei Wettkämpfen. Ein Gespräch über ängstliche Kunden, Wetterprognosen und die Herausforderung, eine Dreiecksfläche abzufahren

Interview: Marcel Baumgartner, Bilder: Bodo Rüedi

Stefan Zeberli, wann und wie kam bei Ihnen die Faszination für das Heissluftballonfahren auf?

Die Faszination an Wind und Wetter und somit auch an den bunten, im Himmel tanzenden Heissluftballonen kam bereits im Vorschulalter auf. Bereits als kleiner Junge bin ich den Ballonen nachgelaufen, um sie bei der Landung sehen zu können. Und schon mit sieben Jahren war für mich klar, selber einmal Ballonfahrer zu werden. Dieser Traum hat mich nicht mehr losgelassen. So habe ich mit 16 Jahren die Ausbildung zum Piloten in Angriff genommen.

«Jede Fahrt ist eine neue Herausforderung.»

Können Sie sich noch an Ihre allererste Fahrt erinnern? Welche Gefühle kamen dabei auf?

Natürlich erinnere ich mich noch an die erste Ballonfahrt, diese war nämlich während den Sommerferien am letzten Sonntag vor Schulbeginn. Ich war in der dritten Klasse. Ich weiss sogar noch, in welcher Wiese wir gestartet und gelandet sind. Für mich war das ein super Gefühl.

In den vergangenen rund 20 Jahren haben Sie nun schon unzählige Fahrten gemacht. Können Sie ungefähr beziffern, wie viele es waren und wie viele Stunden Sie in der Luft verbracht haben?

Heute morgen, vor diesem Interview, habe ich meine 2563. Heissluftballonfahrt gemacht. Insgesamt kamen so mit dem Heissluftballon etwas über 4100 Stunden zusammen. Mit dem Gasballon sind es mit 101 Fahrten und 1095 Stunden deutlich weniger.

Gemäss einem Porträt, das über Sie erschienen ist, haben Sie schon über 80 000 Kilometer zurückgelegt und damit etwa zweimal die Erde umkreist. Bei all der Routine: hat doch jede einzelne Fahrt noch etwas Besonderes an sich?

Ballonfahren ist dem Wetter voll und ganz unterlegen. Von daher ist jede Fahrt eine neue



Chhhhhh...

Mit den Bubble-Hotels ist Thurgau Tourismus ein Clou gelungen. Das Angebot, in durchsichtigen, möblierten Kugelzelten zu übernachten, erfreut sich grosser Beliebtheit. Überhaupt: Aussergewöhnliche Unterkünfte nehmen bei Thurgau Tourismus einen immer höheren Stellenwert ein.

6254

Übernachtungen konnten bisher verbucht werden.

2017

wurde das neue Angebot lanciert.

97%

betrug die Buchungsauslastung in den Jahren 2019 und 2020

4

Standorte in Hüttwilen, Warth, Altnau und Salenstein.

230 bis 350 Franken

kostet das Standard-Package bei einer Übernachtung.



Was genau steckt hinter dem Bubble-Konzept? Und kann es in Corona-Zeiten fortgeführt werden? Die Projektverantwortliche Nadine Pfister gibt Auskunft.

Segeln, um frei zu sein

Der Segelsport ist verschrien, nur etwas für Besserverdiener zu sein. Mit verschiedenen Angeboten soll der Ruf aufpoliert werden – und für fast jeden erschwinglich sein. Gerade auch im Hinblick darauf, dass auch in diesem Sommer Ferien in der Heimat boomen werden, wie Marc A. Meyer von der Nautika AG am Bodensee im Gespräch erklärt.

Interview: Manuela Bruhin, Bilder: zVg.



Marc A. Meyer will die Faszination See mit allen Interessierten teilen.

Die Nautika AG ist auf die Ausbildung von Bootsführern spezialisiert. Stieg die Nachfrage in der Vergangenheit an, was Sie zur Gründung bewogen hat?

Nach vielen Jahren als Segel- und Motorbootfahrllehrer im Anstellungsverhältnis und diversen Weiterbildungen bis zum eidgenössischen Fachausweis hat sich letzten Sommer die Gelegenheit ergeben, eine eigene Bootsfahrschule in Romanshorn zu eröffnen. Die Gründung der neuen Firma fand im Herbst statt und nun sind wir mitten in den Vorbereitungsarbeiten für die neue Saison. Die Zahlen der absolvierten Segel- und Motorbootprüfungen sind die letzten Jahre über ziemlich konstant geblieben. Trotzdem habe ich keinen Moment gezögert, als sich diese Chance ergeben hat.



Wie gestaltet sich eine solche Ausbildung?

Die Ausbildung hat gewisse Ähnlichkeiten mit der Autofahrausbildung. Es gibt einen theoretischen Teil, der vor oder während der praktischen Ausbildung gelernt werden kann. Hier geht der Trend weg von Theoriekursen zu selbständigem Lernen mit einem der vielen Lernapps auf dem Markt. Es muss wie beim Auto eine theoretische Prüfung beim Schifffahrtsamt des Wohnkantons abgelegt werden. Der andere Teil besteht aus praktischen Fahrmanövern, sodass die zukünftigen Bootsführer das Boot beherrschen und auch in Notfällen korrekt reagieren können. Grundsätzlich kann jeder den Schritt machen und einen Segel- oder Motorbootschein machen. Am besten, man bucht sich eine Schnupperlektion und schaut selber, ob dieses Hobby einem liegt.

Inwiefern hat sich die Corona-Krise auf Ihr Geschäft und das Unternehmen ausgewirkt?

Dies ist eine sehr schwierige Frage. Da sich das Ferienverhalten zwangsläufig verändert hat, war das letzte Jahr sicher intensiver als andere. Ob wirklich alle Fahrschulen davon profitieren haben, kann ich nicht abschliessend beantworten. Das Umsetzen des Schutzkonzepts des Verbandes der Segel- und Motorbootfahrlehrer war sicher am Anfang eine grosse Herausforderung. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass durch Corona die Schönheit der Schweizer Seen wieder etwas unterstrichen wurde.

Noch steht nicht fest, wie wir in diesem Sommer Urlaub machen können. Lokale Anbieter und Unternehmungen sind deshalb gefragt. Spüren Sie da eine erhöhte Nachfrage?

Die Bootssaison steht noch bevor und wir sind immer noch dabei, unsere Angebote aufzuschalten. Es würde mich natürlich freuen, die Faszination See mit allen Interessierten zu teilen.

(Segel-)Boote sind meist ein teures Hobby. Ist das nach wie vor der Fall oder soll es künftig erschwinglicher für den Breitensport werden?

Es muss hier nicht immer direkt ein eigenes Boot sein – und man muss ebenfalls nicht mit der grössten Yacht starten. Es gibt diverse Möglichkeiten, kostengünstig in den Bootssport einzusteigen. Ich empfehle meinen Schülern, am Anfang ein Boot zu mieten. So kann man diverse Bootstypen ausprobieren und weiss irgendwann, was man möchte. Neben Stunden oder Tagen gibt es auch die Option, ein Boot für eine ganze Saison zu mieten. Alternativ ist auch das Boots-Sharing im Kommen. Unsere Segelschiffe sind in einem Sharingprogramm, das den gleichen Bootstyp auf fast allen Schweizer Seen anbietet. Somit können unsere Schüler mit dem baugleichen Schiff alle Seen zu einem günstigen Preis erkunden.

Gibt es daneben noch weitere Pläne und Ziele, die Sie demnächst in Angriff nehmen?

Wir haben vielen Ideen, die wir in den kommenden Saisons in Angriff nehmen möchten. Wir bieten zurzeit schon diverse Formate an. Neben Abendsegeln, Weiterbildungskursen nach der Ausbildung und Firmen- bzw. Teamevents bieten wir auch eine Hochseebildung an. Momentan ist unser Schwerpunkt, ein stabiles Fundament zu bauen, unser Team auszubauen und gut auszubilden. Weitere Ziele sind sicher, unsere Charterflotte weiter zu vergrössern und die bereits bestehenden Kurse zu erweitern – wie beispielsweise Radarfahrten, Sicherheitskurse oder Technikkurse.

«Es muss nicht immer direkt ein eigenes Boot sein – und man muss ebenfalls nicht mit der grössten Yacht starten.»



FORD HYBRID



ENERGIE FÜR NEUE ABENTEUER.
JETZT PROBE FAHREN!

EIN TRANSIT FÜR JEDES BUSINESS



MEHR PLATZ,
MEHR KOMFORT,
MEHR EFFIZIENZ



*Auto
Zentrum
West*
9015 ST. GALLEN

DAS AUFREGENDSTE AUTOHAUS DER OSTSCHWEIZ

FINDEN SIE IHR TRAUMAUTO JETZT BEIM AUTO-ZENTRUM WEST.
PICCARDSTRASSE 1 | 9015 ST. GALLEN | TEL. 071 311 66 66 | AZ-WEST.CH

Das ist ja wohl die Höhe!



Die Ostschweiz ist ein Wanderparadies. Man hat hier förmlich die Qual der Wahl. Wir haben uns daher die Mühe gemacht, rasch einige der schönsten Wanderungen zusammenzustellen. Nein, Scherz. Zum Glück gibt es Vereinigungen wie beispielsweise die «St.Galler Wanderwege», die sich dieser Freizeitbetätigung verschrieben haben – und auch dafür sorgen, dass wir auf einer entsprechenden Reise nie die Orientierung verlieren.



Wandertipps sowie
Hintergründe zur
Vereinigung finden Sie hier.

Wie man den Körper durch Rumbhängen stählt



Wer regelmässig trainieren will, aber keine Lust auf Fitnessstudios hat, für den sind die «Street Workout Parks» eine Option: Hier wird mit dem eigenen Körpergewicht und an der frischen Luft trainiert. Mehr als 60 solche Parks gibt es mittlerweile in der Schweiz – «erfunden» wurden sie in St.Gallen.

Text: Michel Bossart, Bilder: zVg.

«Das beste Trainingsgerät ist dein Körper, du kannst jederzeit und überall trainieren», sagt Eric Manser, einer der drei Gründer des St.Galler Vereins street-workout.com. Er und die beiden Brüder Michael und Roman Rindisbacher begannen vor über zehn Jahren, in den Strassen Sport zu treiben. Roman Rindisbacher erinnert sich: «Wir fanden die Jungs cool, die an Verkehrstafeln oder Strassenlaternen in New York die «Human Flag» machten und davon Videos auf Youtube stellten.»

Doch ein Training auf Kinderspielplätzen war für die drei nicht erstrebenswert und die alten Sportanlagen auf Schulhöfen verschwinden vermehrt. So entwarf der heute 40-jährige Architekt Roman Rindisbacher

kurzerhand einen «Musterpark», erstellte ein 3D-Modell und wurde bei den St.Galler Stadtbehörden vorstellig. «Unsere Idee war und ist, dass die Parks öffentlich zugänglich und ein Ort sind, wo jeder un-

abhängig trainieren kann, und zwar ohne irgendeine Mitgliedschaft.»

Seit 2012 ist street-workout.com zwar als Verein organisiert, eine Mitgliedschaft ist aber nicht notwendig, um auf einem der mittlerweile über 60 Schweizer «Street Workout Parks» zu trainieren. Im Gegenteil: «Die Organisationsform brauchten wir, um überhaupt Förderbeiträge beantragen zu können», erklärt Roman

Rindisbacher. Wer will, kann für 100 Franken Vereinsmitglied werden. Aktiv ist der Verein hauptsächlich im Raum St.Gallen und bietet seinen Mitgliedern diverse Vergünstigungen oder im Winter auch einmal ein Hallentraining.

Mit Regelmässigkeit zum Erfolg

Obschon das Durchschnittsalter der trainierenden Menschen in den «Street Workout Parks» bei etwa 30 Jahren liege, sei diese Art von Bewegung für Männer und Frauen aller Altersklassen geeignet. Eric Manser meint dazu: «Das Wichtigste beim Training ist die Kontinuität – lieber drei Mal eine halbe Stunde pro Woche trainieren als einmal anderthalb Stunden.» Zurzeit werden die Übungen noch auf der Webseite des Vereins mit Videos vorgestellt. Man arbeite aber an der Weiterentwicklung. Rindisbacher könnte sich gut vorstellen, dass künftig in den Parks solarbetriebene Touchscreens installiert werden, wo man rasch und unkompliziert neue Übungen in die Praxis umsetzen könnte. Doch welche Übung man auch immer macht, Mansers Ratschlag lautet: «Es reichen vier verschiedene Übungen als Einstieg – zum Beispiel Oberkörper-Push, Oberkörper-Pull, Beine und Rumpf. Diese Übungen absolviert man nacheinander mit einer qualitativ sauberen Ausführung bis zur muskulären Erschöpfung. Und dann wieder von vorne. Zwei bis vier Runden, das wäre gut.»

«Das Wichtigste beim Training ist die Kontinuität – lieber drei Mal eine halbe Stunde pro Woche trainieren als einmal anderthalb Stunden.»

Das sind die einzig wahren Superfoods

Ein Müesli mit «Acai-Beeren» oder «Goji-Beeren» zum Frühstück: In den sozialen Medien werden exotische Superfoods extrem hochgeschaukelt. Dass die weithergereisten Lebensmittel aber gar nicht so viel Sinn machen, der Gesundheit sogar schaden können, erklärt die Ernährungsberaterin Claudine Hiltbrunner im Interview.

Interview: Manuela Bruhin, Bild: zVg.

Claudine Hiltbrunner, dank der sozialen Medien ergibt sich jeweils ein regelrechter Hype um die Superfoods. Sind also beispielsweise exotische Acai-Beeren wirklich so viel gesünder als unser herkömmlicher Spinat?

Superfood ist ein Marketingbegriff für Lebensmittel, die einen besonderen gesundheitlichen Benefit erbringen sollten. Konzentriert man sich rein auf die Nährstoffe, die beispielsweise die Acai-Beeren enthalten, so liefern diese viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung werden exotische Superfoods wie Acai, Chia, Goji-Beeren etc. jedoch nicht benötigt. Es handelt sich dabei um Trendlebensmittel. Zudem geraten diese exotischen Superfoods immer wieder in Verruf, stark mit Pestiziden belastet zu sein. So schadet man wegen der langen Transportwege nicht nur der Umwelt, sondern vielleicht sogar der eigenen Gesundheit.

Was wäre also sinnvoller?

Gemüse sowie Früchte liefern alle wertvollen Nährstoffe. Beim Gehalt der Nährstoffe spielt der Anbau der Lebensmittel eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass biologisch angebaute Gemüse- und Obstsorten einen dichteren Nährstoffgehalt haben als konventionell produzierte. In einer gesunden Ernährung sollte auf eine frische, saisonale sowie regionale Auswahl geachtet werden, damit man von möglichst vielen verschiedenen Nährstoffen profitieren kann.

Gibt es also heimische Superfoods – auch auf die «Gefahr» hin, dass die nicht so spannend tönen wie Acai-Beeren?

Ja klar. Grünkohl, Randen, Mangold, Portulak, Spinat, Löwenzahn, Brennessel, Sprossen aller Art, Hirse, Leinsamen, Kürbiskerne und diverse Beeren wie Blaubeeren, Johannisbeeren, Himbeeren sind sehr gesund. Viele heimische Superfoods wachsen auch bei uns im Garten oder Wald. Frischer und gesünder geht es nicht.

Dennoch vermarkten viele Influencer und Blogger den Stil der exotischen Superfoods. Wie hat sich Ihre Arbeit dadurch verändert? Mit welchen Fragen werden Sie am meisten konfrontiert?

Es fällt mir auf, dass einige Klienten Superfoods konsumieren – auch exotische. Es ist meine Aufgabe, meine Klienten darüber aufzuklären und ihnen die Vor- sowie Nachteile der einzelnen Nahrungsmittel aufzuzeigen. Häufig Fragen sind: Chia oder Leinsamen? Was ist mit Avocado, brauche ich die für eine gesunde Ernährung? Sind Goji-Beeren besser als Heidelbeeren?

Gibt es derzeit, gerade auch im Hinblick auf Corona, ein besonders wichtiges Lebensmittel, welches vor Infektionen schützen kann?

Nein, nicht einzelne Lebensmittel unterstützen unser Immunsystem, sondern die darin enthaltenen Vitamine, Mineralien sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Gemäss Studien helfen Vitamin D, Vitamin A, Vitamin C, Selen, Zink sowie Omega 3. Aber auch die sekundären Pflanzenstoffe dürfen nicht vergessen gehen. Wichtig zu wissen ist, dass ein guter Ernährungszustand die Infektion per se nicht verhindert, jedoch die Folgen, insbesondere entzündliche Reaktionen, welche zu den Symptomen führen, deutlich mildern kann. Spürt man, dass sein Immunsystem einen «Extra-Boost» benötigt, kann ein Ingwer-Kurkuma-Honig-Tee oder eine wärmende Hühnersuppe nach Grossmutter Rezept nützlich sein.



Ernährungsberaterin
Claudine Hiltbrunner.



Fit mit der richtigen Ernährung.
Mehr Tipps von Claudine Hiltbrunner.



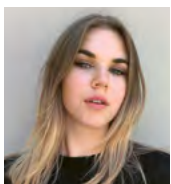
Individuelle Behandlung und erstklassige Betreuung gepaart mit hoher Fachkompetenz

Die Clenia Littenheid AG ist eine führende Klinik mit privater Trägerschaft und einer über 120-jährigen Geschichte. Sie nimmt für zwölf Schweizer Kantone und für das Fürstentum Liechtenstein Grundversorgungsaufträge wahr. Auf 17 Stationen mit 242 Betten, einer Tagesklinik in Frauenfeld sowie in ambulanten Zentren in Amriswil, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirnach und Winterthur behandelt sie Menschen jeden Alters mit Erkrankungen aus dem gesamten Diagnosespektrum der Psychiatrie und Psychotherapie. Die Patientinnen und Patienten erhalten bei der Clenia Littenheid AG eine ausgezeichnete, höchst kompetente und individuelle Therapie und Betreuung in stilvoller Atmosphäre. Die Clenia Privatklinik Littenheid gehört zur Clenia-Gruppe, der grössten privaten Anbieterin von psychiatrischen und psychotherapeutischen Dienstleistungen der Schweiz.

Clenia Littenheid AG

Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Hauptstrasse 130
CH-9573 Littenheid
Tel. +41 71 929 60 60
info.littenheid@clenia.ch
www.clenia.ch

Sie wird dich finde



Es gibt etwas in dieser Welt, das man oft vergisst. Man findet es meistens in Situationen wieder, in denen man alles verloren geglaubt hat. Es hält uns wach, wenn wir zu schwach sind. Es gibt uns Kraft, wenn wir keine mehr zu haben scheinen. Es ist das Mächtigste der Welt. *Hoffnung*. Oft finden wir sie, wenn wir glauben, ganz unten angekommen zu sein. Weissst du, wovon ich spreche? Dieser dunkle Ort in unserem Kopf. Scham und Niederlage finden sich hier wieder. Jedes Versagen und jede Enttäuschung bringen uns weiter hinein in die Finsternis. Wir glauben verloren zu sein, doch dann sehen wir einen Lichtblick. Ein schwaches Leuchten am Ende des Ganges. *Was wäre, wenn...?*

Diese Frage spiegelt Hoffnung als auch Zweifel wider. Wir stellen uns diese Frage unbewusst mehrmals am Tag und errechnen so die absolute und relative Wahrscheinlichkeit, ohne uns tatsächlich darüber Gedanken zu machen.

Es gibt immer diese Momente, in denen wir zurückschauen und uns überlegen, was wäre, wenn wir eine Entscheidung anders getrof-

fen hätten. Nach links abgelenkt wären anstatt rechts. Blau anstatt Rot nehmen. Unseren Rhythmus ändern.

Was gewesen wäre, wenn wir uns anders entschieden hätten, können wir nicht wissen.

Dies liegt nicht mehr im Bereich des Möglichen, aber trotzdem zerbrechen wir uns immer wieder den Kopf darüber, was wir anders hätten tun können oder sollen. Auch wenn es unmöglich ist, die Vergangenheit zu ändern.

Hier kommt die Hoffnung ins Spiel. Wir brauchen sie, um uns sicher zu fühlen, dass alles einen Grund hat – oder zumindest nur annähernd mehr Sinn ergibt, als die Situation, die wir zu bewältigen versuchen. Ohne sie sind wir elende Pessimisten. Wir dürfen sie niemals verlieren, auch wenn sie schwer zu finden sein mag. Und wenn wir sie doch verloren haben, bin ich sicher, sie wird uns finden, wenn wir es nur zulassen.

Lea Müller (*2001) besucht die Kantonsschule Romanshorn. Sie interessiert sich für Sport und schreibt seit ihrem 12. Lebensjahr Geschichten.

50 Jahre Frauenstimmrecht in der Schweiz



2021. Ein Jahr, das mit viel Hoffnung verbunden ist, wenn es um die Corona-Pandemie geht. Trotzdem feiern wir auch einen weiteren Meilenstein der Geschichte, denn es sind nun 50 Jahre vergangen, seitdem in der Schweiz die Frauen ihr Stimmrecht erhalten haben und damit offiziell die Demokratie begonnen hat. Schliesslich kann man nur schlecht von einer Demokratie reden, wenn die Hälfte der Bevölkerung nicht mitbestimmen kann.

Man darf jedoch nicht vergessen, dass dies lediglich auf nationaler Ebene der Fall war. Leider leben wir in einem Land, das es auf kantonaler Ebene erst vor 30 Jahren geschafft hat, die Frauen im ganzen Land an politischen Entscheidungen teilhaben zu lassen. Damit ist die Schweiz eines der Schlusslichter weltweit. Viele Länder feierten bereits über 100 Jahre Frauenstimmrecht.

Deutschland führte das Frauenstimmrecht 1918 ein, die USA 1920 und selbst in Afghanistan durften Frauen fast 20 Jahre vor den Schweizer Frauen wählen gehen.

Obwohl dieses Jubiläum etwas Positives ist, muss es uns auch daran erinnern, dass wir vielleicht nicht immer so fortschrittlich sind, wie wir es allgemein empfinden. Die Schweiz steht international für Reichtum und Fortschritt, für eine einzigartige direkte Demokratie. Trotzdem kann man nicht von allen Bereichen der Schweiz behaupten, dass sie als fortschrittlich gelten.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Ehe für alle, welche immer noch nicht legal ist, obwohl alle anderen Länder, mit denen wir uns als gleichwertig sehen oder uns sogar für besser halten, dieses längst anerkannt haben. Vielleicht sollten wir alle noch einmal über unseren Platz in der Welt nachdenken, und was es bedeutet, ein sozialer, wirklich demokratischer Staat zu sein. Schliesslich sollte man sich nie davor sträuben, noch besser zu werden.

Sarah Roth (*2001) aus Diepoldsau ist Gymnasiastin. Sie belegt das Schwerpunktfach Latein bilingual.

Putin, der Pazifist...

Denke ich an Wladimir Putin, den Präsidenten von Russland, ploppen sofort Begriffe wie «gefälschte Wahlen», «Scheindemokratie» und «Massenproteste» in meinem Kopf auf.

Als ich vor ein paar Wochen einen Artikel der «Frankfurter Allgemeine» von 2015 las, der besagte, dass Putins Popularität im Land steigen würde, sobald er Krieg führt, war ich wenig überrascht. Ein Beispiel für diese These war der Sommer 2008, als Russland gegen Georgien im Kaukasuskrieg kämpfte, wenn auch nur für ein paar Tage.

Putin war so beliebt wie noch nie zuvor, konnte jedoch nicht noch einmal als Präsident gewählt werden, da seine zwei Amtszeiten von je vier Jahren schon vorbei waren. Doch 2012 schaffte er es erneut, zum Präsidenten ernannt zu werden.

So weit, so gut. Auch Russlands Eingriff in den Krieg um Bergkarabach im Herbst 2020 verwunderte mich kaum. Die Region Bergkarabach im Kaukasus ist schon seit dem Ende des Kalten Krieges ein umstrittenes Territorium, denn sowohl Aserbaidschan als auch Armenien beanspruchen das Gebiet für sich. Im Krieg um Bergkarabach kämpfte Russland auf der Seite Armeniens, die Türkei sendete Truppen nach Aserbaidschan.

Sowohl Russland als auch die Türkei wollten sich angeblich für den Frieden in Bergkarabach einsetzen. Doch von der Tatsache ausgehend, dass die beiden Länder schon seit langem Rivalen sind, ist die Theorie, die eigentliche Motivation der Eingriffe sei Machtdemonstration, nicht weit hergeholt.

Das Ereignis, über welches ich hier eigentlich berichten möchte, spielte sich jedoch am 11. Januar 2021 in Moskau ab. Zwei Monate, nachdem ein Waffenstillstand zwischen Armenien und Aserbaidschan ausgerufen wurde, trafen sich Ilham Aliyev, der Präsident Aserbaidschans, Nikol Pashinyan, der Premierminister Armeniens, und Wladimir Putin, welcher als Streitschlichter agierte. Putin, der Mann, der ständig Krieg führt, will Frieden in einer Region, in welche er zwei Monate zuvor noch russische Soldaten schickte. Das alles klingt für mich relativ unverständlich. Ja fast heuchlerisch. Was will Putin erreichen? Hat er einen ausgefeilten Plan? Oder ist Putin jetzt wirklich auf dem Weg zum Pazifisten?

Lea Tuttlies (*2002) aus Amriswil besucht die Kantonsschule Romanshorn.



Wann steht die Armee im Sittertobel?

Wo ist die Schweizer Armee, wenn man sie mal braucht?

Während unser Land von einer Pandemie, oder um es richtig zu formulieren, von den Massnahmen gegen ein Virus, zerfressen wird, gehen die Rekruten in einen Wickelkurs.



Ralph Weibel ist Bühnenautor und Nebelspalter-Redaktor
ralph.weibel@nebelspalter.ch

Doch beginnen wir von vorne. Nachdem die letzten Feuerwerkskörper zum ersten Geburtstag der Pandemie am Himmel verglüht sind, ist es an der Zeit, Bilanz zu ziehen. Die meisten machen tapfer mit, gehen im Büro und selbst auf der Baustelle mit einer Maske umher, Freunde trifft man nur noch zum virtuellen Apéro und die fehlenden Sozialkontakte werden bei Zalando mit Kleidern kompensiert. Bravo!

Im Grossen und Ganzen beteiligen sich die Ostschweizer mit demselben Elan wie die anderen Schweizerinnen und Schweizer an der Rettung der Menschheit. Zwar handelten sich bei uns verschiedene Regierungen beim Impfen den Titel «Trödelkanton» ein, was aber nur auf das Unwissen der Restschweiz zurückzuführen ist. Die weitverbreiteten Streusiedlungen sind logistisch einfach schwierig zu erreichen. Und dann trifft man dort auf Leute, die mehr Angst vor Wölfen und Bären haben als vor dem Fledermaus-Virus. Oft muss man den zu Impfenden erst erklären, was auf der Welt eigentlich los ist. Dazu hausiert der St.Galler Gesundheitsdirektor und

Arzt Bruno Damann mit so lächerlichen Aussagen wie «Sterben gehört zum Leben. Unsere Gesellschaft hat verlernt zu sterben». Das alles ebnete den Nährboden für die Auswüchse dessen, was die Ostschweiz zu einem renitenten Flecken macht. Wir erinnern uns, wie eine wilde Horde in Schwellbrunn zum Takt des Hochzeitsmarsches ihre Aerosole in die Hügellandschaft jodelte. Im Thurgau chlöpften sich Partygänger weg und wer danach keinen Exitus erlitt, nahm den nächsten Anlauf auf einem Partyschiff. Kein Wunder, mauserte sich die Ostschweiz zeitweise zum Hotspot. Wenigstens erhielt sie so für einmal die angemessene Aufmerksamkeit der Restschweiz. Aber wir haben nichts daraus gelernt.

Nachdem wir mit der Schliessung der Terrassen in den Skigebieten und dem Verbot von allem, was nur ansatzweise Spass macht und uns vom Affen unterscheidet, die Zahlen so tief gedrückt haben, dass selbst der hasenfüssige Bundesrat keinen Grund mehr hat, uns zu drangsaliieren, passiert Unglaubliches. Im Restaurant Äpli in Gommiswald treffen sich Coronaskeptiker zu einer Art Hexensabbat. Die Wirtin bereut nichts. In der St.Galler Innenstadt löst die Polizei wiederholt Hauspartys mit bis zu 96 Personen auf und im Kantonsspital, ja, Sie lesen richtig, im KSSG, feiern neun Spitalmitarbeiter nachts um zwei eine illegale Party. Die Polizei kommt zusehends an Grenzen. Deshalb muss die Armee helfen. Renitente OstschweizerInnen zusammenschliessen wäre mal wieder ein richtiger Kampfeinsatz, bevor die beste Armee von ihrer Vorsteherin Viola Amherd in eine Kinderkrippe umgewandelt wird. Als Stützpunkt böte sich das Sittertobel an. Pandemie sei Dank, wird es wohl auch in diesem Jahr kein OpenAir geben.

Cartoons

von Martin Zak



Die Ostschweiz liegt in Ihrer Hand.



© Claudio Bäggi / Zero Real Estate

Mit der App von «Die Ostschweiz».

**Jetzt downloaden.
Kostenlos.**



**DIE
OSTSCHWEIZ**

**Weit mehr als «nur» regionale
Nachrichten und Hintergründe.**
Für Smartphones und Tablets.

Der Sonntag ist zurück

Exklusiv für App-Nutzer: «Die Ostschweiz» am Sonntag – eine Fülle von informativen, unterhaltenden Beiträgen.

Ihre eigene Zeitung

Lesenswerte Artikel einfach mit «Speichern» markieren und so eine persönliche Bibliothek anlegen.

Vertiefende Journale

Digitale Fachmagazine zu verschiedenen Themen wie Gastronomie, Start-ups oder wichtigen Events in der Ostschweiz.

Immer informiert

Die Push-Funktion sendet bei wichtigen Ereignissen eine Benachrichtigung. Aber nur dann, wenn es sich für Sie lohnt.

Leserreporter

Ein spektakuläres Bild, einen witzigen Videoclip, eine wichtige Information: Halten auch Sie uns auf dem Laufenden.

 App Store



 Google Play



#bornelectric



THE ALL-NEW iX

Alpina Group
St. Gallen | Widnau | Chur
alpinagroup.ch