

Mein ZUHAUSE

MAGAZIN FÜR WOHNEN, LIFESTYLE UND GENUSS

Wohnen
& Einrichten

Immobilien
&Bauen

Genuss
& Geschmackserlebnisse



Der Wasserhahn für sofort 100 °C kochendes, gekühltes sprudelndes und stilles Wasser und mehr Leichtigkeit im Küchenalltag

Quooker bringt raffinierten Komfort in den Alltag. Vom Abspülen frischer Früchte über das blitzschnelle Befüllen einer Pfanne bis hin zu einem Glas Sprudelwasser zwischendurch fügt sich alles mühelos in den Tagesablauf ein. Weniger Wartezeit, mehr Leichtigkeit im Alltag und eine elegante Möglichkeit, Plastikabfall zu reduzieren. Alles mit Komfort und Stil.

Erfahren Sie mehr
unter quooker.ch

Quooker®

Der Wasserhahn,
der alles kann

Mein ZUHAUSE

HERAUSGEBER
haar-shop.ch Marketing AG
Tel. 033 335 50 50,
info@haar-shop-marketing.ch

VERKAUF
Aline Aebi
Beat Stoller
Danilo Leist
Roger Wäfler

GRAFIK & PLANUNG
Barbara Gardocka, Grafik
Daniel Adaszek, Grafik
Marc Hiltbrunner, Blattplanung
Stefanie Schweizer, Blattplanung & Umsetzung

TEXTE
Jürg Morf, PR & Redaktion
Peter Widmer, PR & Redaktion
Sina Helbling, Redaktion
Simon Stettler, PR & Redaktion
Stefanie Schweizer, Lektorat & Redaktion
Sandra Graber, Lektorat

BILDER
Die Abbildungen stammen von teilnehmenden Firmen sowie von pexels.com und freepik.com
Phil Wenger, Titelseite

DRUCK
Jordi AG, 3123 Belp

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53458-2608-1001

printed in switzerland

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C002982



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

WAS MACHT EIN ZUHAUSE EIGENTLICH AUS? SIND ES DIE EIGENEN VIER WÄNDE, LIEB GEWONNENE GEWOHNHEITEN ODER DIE MENSCHEN, MIT DENEN WIR UNSER LEBEN TEILEN?

WAHRSCHEINLICH IST ES VON ALLEM ETWAS. EIN ZUHAUSE IST RÜCKZUGSORT UND TREFFPUNKT ZUGLEICH. ES GIBT UNS SICHERHEIT, SCHAFFT RAUM FÜR GEMEINSAME MOMENTE UND VERÄNDERT SICH MIT UNSEREN LEBENSPHASEN, BEDÜRFNISSEN UND VORSTELLUNGEN.

GERADE WENN DIE TAGE WIEDER KÜRZER WERDEN UND SICH DAS LEBEN VERMEHRT NACH DRINNEN VERLAGERT, SPÜREN WIR, WIE WICHTIG DIESER ORT FÜR UNS IST. OFT SIND ES DIE KLEINEN DINGE, DIE EIN ZUHAUSE BESONDERS MACHEN: WARMES LICHT, EIN RAUM, IN DEM WIR UNS WOHLFÜHLEN, EIN GUTES ESSEN ODER ZEIT MIT MENSCHEN, DIE UNS WICHTIG SIND.

MIT «MEIN ZUHAUSE» MÖCHTEN WIR GENAU DIESE VIELFALT AUFGREIFEN. IN DIESER AUSGABE FINDEN SIE IDEEN UND INSPIRATIONEN RUND UMS WOHNEN UND EINRICHTEN, WERTVOLLES WISSEN ZU IMMOBILIEN UND BAUEN SOWIE THEMEN, DIE UNS DURCHS LEBEN BEGLEITEN – VON GESUNDHEIT UND FREIZEIT BIS HIN ZU GENUSS UND SAISONALEN GESCHMACKSERLEBNISSEN.

DABEI GEHT ES NICHT DARUM, WIE DAS PERFEKTE ZUHAUSE AUSSEHEN MUSS. DENN DAS GIBT ES NICHT. EIN ZUHAUSE DARF SICH ENTWICKELN, VERÄNDERN UND VOR ALLEM EINES SEIN: PERSÖNLICH.

ICH WÜNSCHE IHNEN VIEL FREUDE BEIM ENTDECKEN, LESEN UND GENIESSEN DIESER AUSGABE – UND VIELLEICHT DIE EINE ODER ANDERE INSPIRATION, DIE IHR EIGENES ZUHAUSE NOCH EIN KLEINES STÜCK MEHR ZU IHREM ZUHAUSE MACHT.

HERZLICH,
BEAT STOLLER
CEO, HAAR-SHOP.CH MARKETING AG

JETZT KOSTENLOS ABONNIEREN



Wohnen & Einrichten 6



Immobilien & Bauen 30



Schutz, Versicherung & Finanzierung 82

INHALT

WOHNEN & EINRICHTEN

Garten winterfest machen 7
Sichtschutz, der mehr kann 11
Wohnung winterfit machen 12
Smart Home - Licht 14
Mehr Raum fürs Wohnen 19
Mut zieht ein 20
Home Safe Home 24
Waschmaschine richtig reinigen 29

IMMOBILIEN & BAUEN

Gut eingepackt durch den Winter 31
Enteisung im Aussenbereich: Methoden und Sicherheit 37
Stöckli Umbau - aus alt macht neu 44
Holz mit zweitem Leben 51
Holzgebäude: Natürlich stark gebaut 53
Schritt für Schritt sanieren 59
Metall bleibt im Kreislauf 62
Ein Ladenlokal mieten 70
Erfolgreich verhandeln beim Immobilienkauf 78

SCHUTZ & VERSICHERUNG

Einbruchschutz 83
Lebensmittelpreise & Einkaufsverhalten 86



88 *Leben, Alter & Gesundheit*



102 *Freizeit & Mode*



120 *Mein Genuss*

LEBEN, ALTER & GESUNDHEIT

89 Der Winter darf leichter werden
91 Wohnen im Alter : Komfort & Sicherheit
92 Demenz ist nicht nur düster
95 Drei Generationen im Klassenzimmer
97 Me-Time mit gutem Gewissen

BILDUNG, WEITERBILDUNG & HOMEOFFICE

99 Home Office - Welcher Typ bist du?

FREIZEIT & MODE

103 Einfach mal raus
108 Ein Kurztrip im Herbst
110 Wohin mit Kindern, wenn das Wetter nicht mitspielt?
114 Kreativ durch den Herbst
119 Modetrends für den Herbst

MEIN GENUSS

121 Airfryer, Ofen, Thermomix - was braucht es wirklich?
122 Mood Food
126 Saisonkalender - Gemüse & Früchte
131 Sushi einfach selber machen
132 Fisch aus der Region
134 Klassische Herbst Gerichte
135 Slow Cooking
137 Welcher Wein passt
139 Alt vs. neu - traditionelles Rezept
143 Gutes, frisches Fleisch erkennen
145 Sauerteigbrot - vom Starter bis zum fertigen Brot
148 Herbst Rezepte für Desserts
150 Herbstliches Birnen-Schoggi-Dessert im Glas



Wohnen
& EINRICHTEN



Der Winter naht – auch für den Garten

DIE BÄUME VERLIEREN LANGSAM IHRE BLÄTTER, DIE TAGE WERDEN KÜRZER UND DIE TEMPERATUREN SINKEN: ZEIT, IHREN GARTEN WINTERFEST ZU MACHEN.

Die folgenden Tipps sollen dazu beitragen, dass Ihr Garten im nächsten Frühling wieder in seiner vollen Pracht zum Leben erwacht.

HERBSTLAUB LIEGEN LASSEN ODER NICHT?

Entscheiden Sie je nach Untergrund, ob Sie zum Laubrechen greifen oder nicht. So können die bunten Blätter, gepaart mit Nässe, auf der Terrasse oder gepflasterten Wegen schnell zu einer rutschigen Angelegenheit werden. Auch Ihren grünen Teppich befreien Sie lieber von der Laubdecke, ansonsten bekommt der Rasen zu wenig Sauerstoff und Licht. Unter Sträuchern oder Hecken kann das Laub jedoch problemlos liegen bleiben, da es Insekten und anderen Tieren einen Rückzugsort für den Winter bietet. Ausserdem können Sie das Laub für ein Igelquartier verwenden.

KÜBELPFLANZEN ÜBERWINTERN

Viele Kübelpflanzen sind ursprünglich in wärmeren Regionen zuhause und mögen den kalten Winter in unseren Breitengraden deshalb nicht besonders. Unterschieden wird zwischen winterharten und frostempfindlichen Gewächsen. Winterharte Gewächse können in der Regel draussen stehen bleiben, sollten jedoch aufgrund des geringen Erdvolumens vor allzu starken Frösten geschützt werden. Hierfür können Sie beispielsweise eine alte Decke oder einen Jutesack um den Topf wickeln. Frostempfindliche Pflanzen – dazu zählen beispielsweise viele mediterrane Schönheiten – benötigen hingegen ein frostfreies Winterquartier.

NATÜRLICHER FROSTSCHUTZ: MULCH

Damit Ihre Gartenpflanzen gut durch den Winter kommen, empfehlen wir, empfindlichere Pflanzenarten - dazu zählen beispielsweise einige Kulturrosen - vorsichtshalber vor dem Frost zu schützen. Auch Neuanpflanzungen brauchen in der Regel einen Winterschutz. Besonders wichtig ist es, dass der Wurzelbereich nicht einfriert. Um das zu verhindern, wird der Boden mit einer Schicht Mulchmaterial abgedeckt – so schwankt die Temperatur im Boden weniger stark. Dafür sind beispielsweise Holzschnitzel gut geeignet.

ROSEN WINTERFEST MACHEN

Bei starken Frösten können Sie Ihre Rosen im Beet mit einem atmungsaktiven Jutesack schützen: Stülpen Sie den Jutesack dafür einfach über die Pflanze und binden Sie ihn unten zusammen. Die Wurzeln schützen Sie, indem Sie Erde und etwas hochwertigen Gärtnerkompost um den Stamm anhäufen.

Wenn Sie eine Kübelrose haben, dann sieht der Winterschutz ähnlich aus: Um den Wurzelballen zu schützen, stellen Sie den Topf auf ein Holzbrett und wickeln ihn ebenfalls mit Jute ein.



RASENSCHNITT UND RASENDÜNGUNG

Besonders wichtig ist die Düngung mit einem speziellen Herbstrasendünger. Dieser enthält besonders viel Kalium, so dass die Gräser widerstandsfähiger werden und optimal auf den bevorstehenden Winter vorbereitet sind. Den Rasenmäher sollten Sie ebenfalls noch einmal anwerfen, um den Rasen auf etwa fünf Zentimeter zu kürzen. Wann der letzte Rasenschnitt ansteht, hängt mit den Temperaturen zusammen: Sobald die Temperaturen unter 9°C sinken, wächst der Rasen nicht mehr weiter und muss dann auch nicht mehr gemäht werden.

KRANKE PFLANZENTEILE ENTFERNEN

Ein häufiger Irrtum ist, Gehölze, Stauden oder Ziergräser im Herbst radikal zurückzuschneiden. Bei den meisten Pflanzen ist das zeitige Frühjahr der wesentlich bessere Zeitpunkt für den Rückschnitt. So können Ziergräser grosse Frostschäden davontragen, wenn sie im Herbst geschnitten werden.
Kranke Pflanzenteile oder solche, die durch die nasse Witterung zu faulen begonnen haben, sollten Sie jedoch schon im Herbst entfernen und im Hausmüll entsorgen, um einer Ausbreitung vorzubeugen.

GEHÖLZE PFLEGEN

Wenn Sie Apfelbäume oder andere Obstgehölze in Ihren Garten gepflanzt haben, ist der erste Schritt, um den Garten winterfest zu machen, die sogenannten Fruchtmumien – also die verfaulten Früchte, die noch am Baum hängen – zu entsorgen. Denn in diesen verfaulten Früchten können während der kalten Monate Krankheitserreger überleben. Wird es im Frühjahr wieder wärmer, steigt das Risiko, dass sie frisch getriebene Blätter und Blütenknospen befallen.
Junge Bäume mit dünner Rinde sind besonders anfällig gegenüber Frostrissen. Diese entstehen durch hohe Temperaturunterschiede, wenn nur einseitig Sonne auf den Stamm fällt. Als Winterschutz dienen ein an den Baum gelehntes Brett oder weisse Schutzfarbe für Bäume, die das Sonnenlicht reflektiert.

GARTENGERÄTE PFLEGEN

Zur Winterfestigkeit des Gartens gehört auch die Reinigung der Gartengeräte. So werden Verschmutzungen an Schaufel oder Rasenmäher entfernt, Gartenscheren geschärft und die Geräte entrostet. Anschliessend lagern Sie Ihre Gartenhelfer am besten in einem Schuppen oder der Garage. Für flüssige Dünger und Pflanzenschutzmittel ist das Gartenhaus hingegen nicht der richtige Ort – lagern Sie diese an einem frostfreien Ort. Wichtig ist ausserdem, den Druck vom Aussenwasserhahn zu nehmen, denn wenn dieser zufriert und wieder auftaut, kann es zu Wasserschäden in Ihren vier Wänden kommen. Dafür drehen Sie einfach den Hauptahn, der den Garten mit Wasser versorgt, zu und den Aussenwasserhahn auf.

GARTENMÖBEL REINIGEN UND TROCKEN ÜBERWINTERN

Moderne Gartenmöbel aus Aluminium, Polyrattan oder hochwertigen Textilien sind in der Regel winterfest und

eignen sich zur Überwinterung im Garten. Dennoch können starke Fröste und UV-Strahlung auch diesen robusten Gartenmöbeln zusetzen. Daher gilt: Eine geschützte Lagerung im Winter verlängert die Lebensdauer Ihrer Möbel.

Wenn möglich, lagern Sie Ihr Gartenmobiliar in einem kühlen und trockenen Raum wie dem Keller oder der Garage. Achten Sie darauf, dass der Raum nicht zu stark beheizt wird, da besonders Holzmöbel hohe Temperaturen nicht gut vertragen.

Ist eine Lagerung im Innenbereich aus platztechnischen Gründen nicht möglich, raten wir zu speziellen Schutzhüllen. Mit ihnen werden die (trockenen und gereinigten) Möbel abgedeckt und können so draussen überwintern. Schutzhüllen werden nie luftdicht verschlossen, da Gartenmöbel unter der Folie anfangen zu schwitzen. Ein gleichmässiger Luftaustausch verhindert Schimmelbildung.

Autor: Peter Widmer / Quellen und weitere Tipps: gesal.ch, mein-schoener-garten.de / Bilder: KI

DIE CHECKLISTE

1. Laub von Wegen und dem Rasen entfernen
2. Beete mulchen
3. Gräser zusammenbinden
4. Kranke Pflanzenteile bei Stauden, Sträuchern und Gräsern abschneiden
5. Frostempfindliche Kübelpflanzen in ein Winterquartier stellen
6. Junge Gehölze vor Frostschäden schützen
7. Rasen mit dem Herbst-Rasendünger düngen
8. Rasen regelmässig mähen, solange das Wetter mild ist
9. Winterharte Kübelpflanzen bei Starkfrösten mit Vlies umwickeln
10. Kahle Rosen mit einem Jutesack vor Frösten schützen
11. Gartengeräte säubern und einlagern
12. Dünger und Pflanzenschutzmittel frostfrei aufbewahren
13. Druck vom Aussenwasserhahn nehmen
14. Eisfreihalter auf dem Gartenteich platzieren
15. Gartenmöbel reinigen und trocken überwintern



GLASDEKOR

SORGT FÜR STILLVOLLE AKZENTE UND MEHR PRIVATSPHÄRE – IM BÜRO ODER ZUHAUSE.



Individuelle Designs aus hochwertigen Milchglasfolien bieten langlebigen Sichtschutz, lassen viel Tageslicht durch und sind bei Bedarf rückstandsfrei entfernbar.

Ideal für Fenster, Türen und grosse Glasflächen – modern, funktional und passgenau.

MEHR PRIVATSPHÄRE. MEHR DESIGN. MEHR WOHLFÜHLEN.

SICHTSCHUTZ MIT STIL

VIEL LICHT TAGESLICHT

RÜCKSTANDSFREI ENTFERNBAR

INDIVIDUELL & MASSGENAU









KRENGER Werbetechnik GmbH

wir beschriften

Krenger Werbetechnik GmbH
Bernstrasse 133
3613 Steffisburg
Tel.: +41334371142
krenger-schriften.ch

E-Mail:

Sichtschutz, der mehr kann

PRIVATSPHÄRE IST HEUTE MEHR ALS EIN BEDÜRFNIS – SIE IST EIN STATEMENT. MODERNE SICHTSCHUTZLÖSUNGEN VERBINDEN FUNKTIONALITÄT MIT GESTALTUNG UND SCHAFFEN RÄUME, DIE RUHE, SICHERHEIT UND IDENTITÄT GLEICHERMASSEN AUSSTRAHLEN.

Ob im Innen- oder Aussenbereich: Die richtige Umsetzung macht den entscheidenden Unterschied.
Von der ersten Idee bis zur fertigen Umsetzung entsteht ein stimmiges Gesamtbild mit nachhaltiger Wirkung.
Sichtschutz bedeutet längst nicht mehr nur Abgrenzung. Er definiert Flächen, strukturiert Räume und lenkt gezielt den Blick. Materialien, Farben und Oberflächen lassen sich so kombinieren, dass sie sich harmonisch in bestehende Architektur einfügen oder bewusst kontrastierende Akzente setzen. Gerade im gewerblichen Umfeld trägt dies zu einem klaren visuellen Auftritt bei und unterstützt die Wahrnehmung von Professionalität und Qualität.
Individuelle Lösungen berücksichtigen dabei nicht nur ästhetische Aspekte, sondern auch funktionale Anforderungen wie Lichtdurchlässigkeit, Witterungsbeständigkeit und Langlebigkeit. Je nach Einsatzbereich können transparente, transluzente oder vollständig blickdichte Varianten gewählt werden, die sowohl Schutz als auch Offenheit ermöglichen.
Auch Themen wie Pflegeleichtigkeit und Beständigkeit spielen eine wichtige Rolle. Hochwertige Materialien und präzise Verarbeitung sorgen dafür, dass Sichtschutzlösungen langfristig überzeugen und ihre Wirkung behalten.
Mit einem ganzheitlichen Blick auf Design und Technik wird Sichtschutz zu einem gestalterischen Element, das Räume aufwertet, Orientierung schafft und gleichzeitig Schutz bietet – diskret, wirkungsvoll und bis ins Detail durchdacht.

Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: Der Text wurde teilweise mit Unterstützung von KI erstellt / Bilder: Pexels





Haus und Wohnung für den Winter fit machen

ANFANG NOVEMBER IST ES ZEIT, IHR HAUS ODER IHRE WOHNUNG AUF DEN WINTER VORZUBEREITEN. NÄSSE UND SCHNEE NAGEN AN DER BAUSUBSTANZ. BESONDERS GEFÄHRDET SIND DIE HAUSFASSADEN UND DAS DACH, ABER AUCH FENSTER, TÜREN ODER WASSERLEITUNGEN.

FASSADE KONTROLLIEREN

Wenn Wasser gefriert, dehnt es sich aus. Darum sollten Sie die Hausfassade vor jedem Wintereinbruch auf Risse oder andere Schäden kontrollieren. Sonst gefriert Feuchtigkeit in der Fassade und vergrössert die Risse, bis der Verputz grossflächig bröckelt und ersetzt werden muss. Kleine Schäden können Sie mit Spachtelmasse für den Aussenbereich provisorisch abdichten.

DACH KONTROLLIEREN

Prüfen Sie das Dach auf lose Ziegel und undichte Stellen. Grösste Schwachstelle ist der Kamin, vor allem der Übergang zum Dach. Stellen Sie eine gut gesicherte Leiter auf und kontrollieren Sie das ganze Dach gründlich. Falls der Dachboden nicht ausgebaut ist, können Sie das Dach am einfachsten von unten kontrollieren. Wenn Sie undichte Stellen entdecken und Wasser eindringt, sollten Sie sofort einen Dachdecker aufbieten. Achten Sie bei der Kontrolle auch darauf, ob Antennen, Solarmodule und Schneefänger sicher montiert sind.

REGENRINNE REINIGEN

Wenn Sie schon auf der Leiter stehen, sollten Sie prüfen, ob die Regenrinnen und Fallrohre sicher aufgehängt sind. Falls nicht, könnten sie abreissen und den Dachanschluss verletzen. Reinigen Sie gleichzeitig alle Regenrinnen und Fallrohre und befreien Sie sie von Herbstlaub. Blätter können die Rinnen oder Rohre verstopfen und zu Wasserschäden und früher oder später zu Schimmel an der Fassade oder Isolation führen. Falls Sie ein Loch in einer Regenrinne oder einen Wasserschaden entdecken, sollten Sie sofort einen Dachdecker kontaktieren.

FENSTER UND TÜREN KONTROLLIEREN

Gummidichtungen und Silikondichtungen sind verschleissanfällig. Darum sollten Sie sie mit einem Pflegemittel für Gummidichtungen pflegen und ersetzen, bevor das Material bröckelt – sonst dringt Feuchtigkeit ein. Fenster und Türen müssen richtig dicht schliessen, damit keine Wärme entweicht. Kontrollieren Sie, ob alle



Türen und Fenster sich gut und ohne Kraftaufwand öffnen und wieder schliessen lassen. Falls nicht, sollten Sie die Beschläge und Scharniere ölen und allenfalls richtig justieren.

WASSER ABSTELLEN UND LEITUNGEN ENTLEEREN

Sobald die Temperaturen um den Gefrierpunkt liegen, können Wasserleitungen gefrieren und bersten, weil sich gefrorenes Wasser ausdehnt. Darum sollten Sie unbedingt alle Aussenleitungen, die gefrieren könnten, vor dem ersten Frost vollständig entleeren und die Wasserzufuhr mit dem Absperrventil unterbrechen. Falls trotzdem eine Wasserleitung einfrieren sollte, rufen Sie umgehend einen Sanitärinstallateur an. Denken Sie auch daran, Gartenpumpen, Regentonnen oder Wasserschläuche zu entleeren.

BODENABLÄUFE REINIGEN

Reinigen Sie alle Bodenabläufe im Aussenbereich wie die Regenrinnen mit einem Handfeger oder einer alten Spülbürste und entfernen Sie das Laub. Sonst überlaufen sie, wenn es regnet, und das Regenwasser gefriert bei Minustemperaturen. Als Grundeigentümer haften Sie für Schäden, die auf den mangelhaften Unterhalt des Gebäudes oder der Zufahrt zurückzuführen sind.

HEIZUNG KONTROLLIEREN LASSEN

Bevor die Heizsaison beginnt, sollten Sie Ihre Heizung kontrollieren und warten lassen und, falls Sie noch mit Heizöl heizen, Ihren Öltank auffüllen. Ausserdem sollten Sie sämtliche Heizkörper entlüften. Je mehr Luft im Heizkörper ist, desto mehr Energie braucht dieser, um die Zieltemperatur zu erreichen. Wenn Sie Ihre Heizkörper regelmässig entlüften, sparen Sie Energie und Geld.

TEMPERATUR RICHTIG EINSTELLEN

Passen Sie die Temperatur an, falls Ihre Radiatoren oder Bodenheizung über traditionelle Thermostaten gesteuert werden. Stufe 3 entspricht 20 Grad, das ist genau richtig für Wohnräume. Eine Stufe rauf erhöht die Temperatur um vier Grad (Stufe 4 = 24 Grad), eine Stufe runter senkt die Temperatur um vier Grad (Stufe 2 = 16 Grad). Warten Sie einige Stunden, bis sich die Raumtemperatur eingependelt hat, und justieren Sie so lange, bis Sie sich wohl fühlen. Heizen Sie aber nicht zu stark - ein Grad weniger heizen spart plus/minus sieben Prozent des gesamten Heizverbrauchs.

HERBSTPUTZ-ANLEITUNG

Gehen Sie systematisch vor, von oben nach unten, von innen nach aussen:

Phase 1: Ausmisten und Vorbereiten (1-2 Stunden)

- Sommerkleidung einlagern, Winterkleidung hervornehmen
- Sommerdeko durch Herbst-/Winterdeko ersetzen
- Nicht mehr benötigte Gegenstände aussortieren
- Reinigungsmaterial bereitlegen

Phase 2: Grundreinigung innen (3-5 Stunden)

- Alle Räume gründlich staubsaugen (auch Ecken und unter Möbeln)
- Oberflächen feucht abwischen
- Böden gründlich reinigen
- Polstermöbel absaugen

Phase 3: Spezialreinigung (2-3 Stunden)

- Fenster, Küche, Bad intensiv reinigen (sieh Details unten)

Phase 4: Aussen und Nebenräume (1-2 Stunden)

- Balkon, Terrasse, Keller, Estrich



Autor: Peter Widmer / Quellen: houzy.ch, swissofferten.ch

Mehr Wohnkomfort & Energieeffizienz durch smarte Beleuchtung

SIE STEUERN RAUMLICHTER AUS DER DISTANZ, SCHAFFEN BEDARFSGERECHTE LICHTATMOSPHÄREN UND NUTZEN SO VIEL TAGESLICHT WIE MÖGLICH. DIE INTELLIGENTE LICHTSTEUERUNG IST ECHT SMART!

Smarte Beleuchtung ermöglicht es, Lampen und Lichtanlagen per App, Sprachbefehl oder Funksteuerung fernzusteuern. Bei einer einzelnen smarten Lampe erfolgt die Steuerung auf kurze Distanz per Bluetooth. Werden ein oder mehrere Leuchtmittel bedient, so kommen Router, Gateways oder Funkbrücken zum Einsatz, um smarte Beleuchtung und andere Smart-Home-Geräte über zentrale Steuerungseinheiten zu verwalten. Grundsätzlich gehört aber auch die Ausnutzung des Tageslichts zu einer wirklich smarten Beleuchtung. Fenster mit automatischer Verdunkelung sind elementarer Bestandteil einer guten Lichtplanung im Haus.

ANWESENHEITSSIMULATION

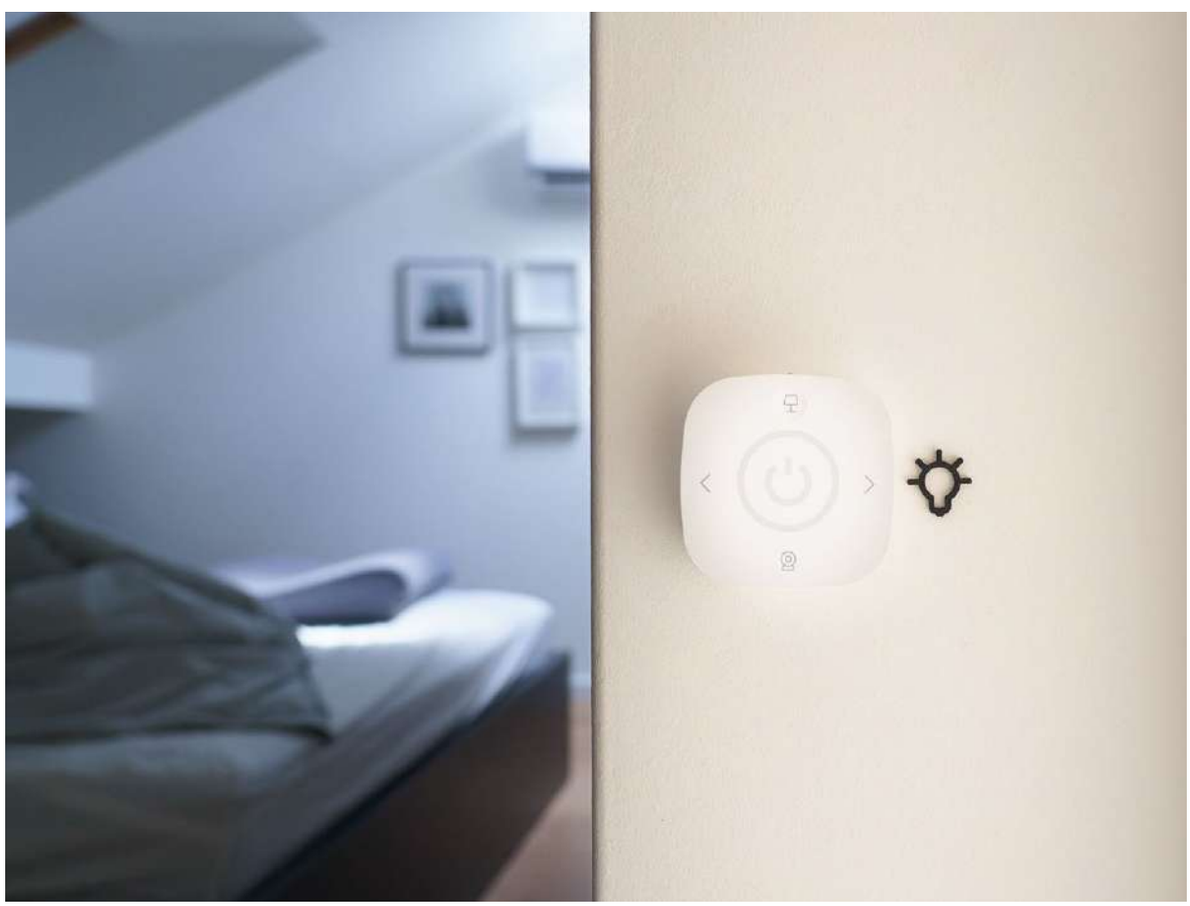
Die Fernsteuerung der Leuchtmittel bietet neben mehr Komfort auch mehr Sicherheit. Mit einem Account für die zentrale Smart-Home-Steuerungseinheit kann selbst von unterwegs die Hausbeleuchtung bedient werden. Die meisten Systeme bieten auch die Einstellung von Schaltzeiten an. Auf diese Weise schalten sich während der Ferienabwesenheit die Lichter ein und aus, um Anwesenheit zu simulieren.

ENERGIE SPAREN

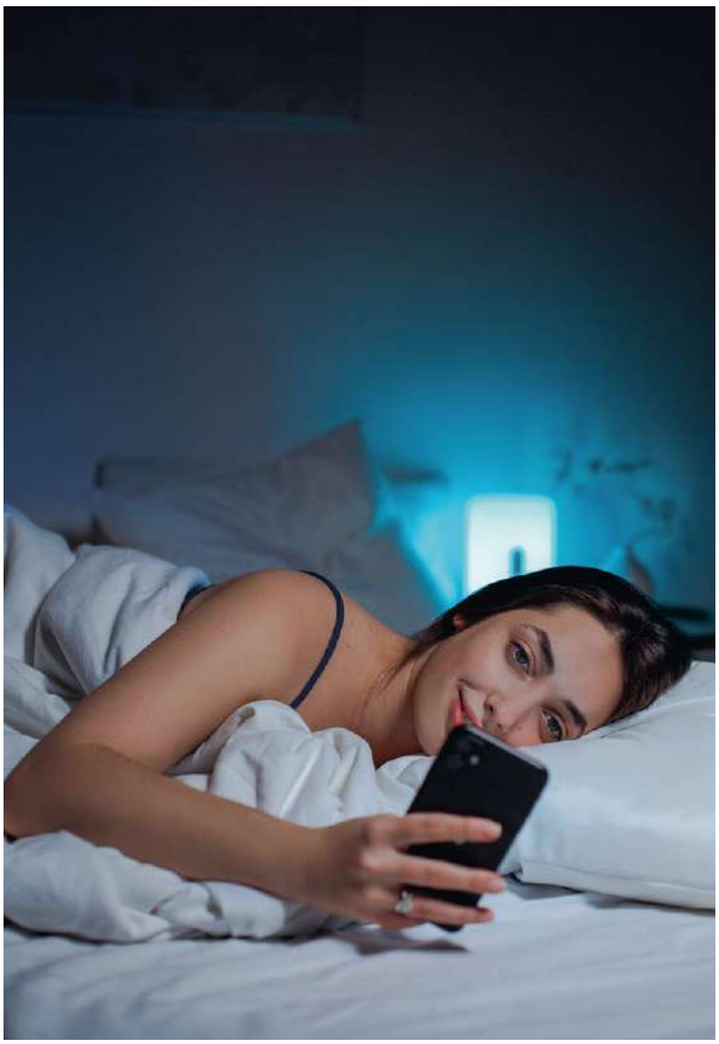
Mit Smart-Home-Beleuchtung wird der Energieverbrauch reduziert. Das ist zum Beispiel durch vorprogrammiertes Ein- und Ausschalten, Dimmen sowie ferngesteuertes Ausschalten von unterwegs möglich. Es wird möglich, nur so viel Licht einzuschalten, wie auch wirklich notwendig ist. Auch Licht durch Bewegungsmelder, das sich automatisch wieder abschaltet, reduziert den Stromverbrauch. Zudem kann mit der automatischen Steuerung des Tageslichteinfalls Energie gespart werden.

VERSCHIEDENE LICHTFARBEN

Smartes Licht ist nicht nur effizient, sondern auch verspielt. Mit entsprechenden Leuchtmitteln können verschiedene Lichtstimmungen, -farben und -temperaturen geschaffen werden. Zudem wird optimale Helligkeit durch LED-Lampen mit möglichst viel Lumen genutzt. Bewegungssensoren ermöglichen bei Lampen im Flur, in selten benutzten Räumen oder vor der Haustür ein automatisches Ein- und Ausschalten. Somit spart man sich die Suche nach Lichtschaltern und ist sicher, dass Lichter automatisch ausgeschaltet werden.







SMARTE STECKDOSEN

Smarte Steckdosen (Smart Plugs) machen die Einbindung kabelgebundener Lampen in Smart-Home-Systemen zum Kinderspiel. Smarte Steckdosen werden in vorhandene Steckdosen gesteckt und die entsprechende Lampe angeschlossen. Die Einbindung erfolgt per WLAN- oder Bluetooth-Verbindung. Aufgrund ihrer Funktionsweise gelten sie als einfachste und kostengünstigste Lösung.

SMARTE LEUCHTEN

Smarte Leuchten sind standardmässig mit Smart-Home-Technologie ausgestattet und bieten eine praktische Integration in Smart-Homes. Sie lassen sich bequem vernetzen und ohne separaten Lichtschalter per App, Fernbedienung oder Sprachbefehl steuern. Für das Dimmen der Lichter wird kein separater Dimmer benötigt. Für verschiedene Lichtszenarien werden einfach vorgegebene Programme gewählt oder eigene Lichtszenen für automatische Beleuchtung erstellt. Auch die Bedienung von unterwegs ist möglich.

Für die Steuerung von smarten Leuchten kommen mehrere Übertragungsstandards zur Anwendung, um verschiedene Leuchten zu bedienen. Über folgende Funkstandards lassen sich Smart-Home-Komponenten problemlos vernetzen:

- **WLAN**: Mit einem WLAN-Funknetz wird das Smart-Home-Licht direkt über die WLAN-Verbindung gesteuert, ohne separate Funkbrücke oder Gateways.
- **Bluetooth**: Zur Übertragung von Funksignalen über kurze Distanzen bietet sich der kabellose Funkstandard Bluetooth an. Mit Bluetooth können Smart Lights per App gesteuert werden – ohne WLAN.
- **ZigBee**: Das ZigBee-Kommunikationsprotokoll ermöglicht es, verschiedene Smart-Geräte zu verbinden. Das Protokoll sorgt dafür, dass sich Geräte herstellerübergreifend mittels ZigBee-Hubs bzw. ZigBee-Gateways per App bedienen lassen. Für die Verwendung ist eine WLAN-Verbindung erforderlich.
- **Z-Wave**: Genau wie bei ZigBee handelt es sich bei Z-Wave um einen Smart-Home-Übertragungsstandard. Z-Wave bietet mit rund 100 Metern Sichtverbindung mehr Reichweite als ZigBee mit rund 20 Metern.
- **Apple AirPlay**: Als kabellose Übertragungsschnittstelle lassen sich über Apples Kommunikationsprotokoll AirPlay AirPlay-fähige Endgeräte vernetzen.
- **Matter**: Ein Problem bei der Vernetzung von Smart-Geräten sind abweichende Übertragungsstandards. Das Matter-Protokoll, das von grossen Unternehmen wie Google, Apple oder Amazon mitentwickelt und übernommen wird, soll das ändern.

Autor: Peter Widmer / Quelle und weitere Infos: velux.ch / Bilder: Pexels


Sofaprogramm Organic

Verankert im Seeland und Berner Oberland

EIN FAMILIENBETRIEB DURCH UND DURCH: BEREITS IN DRITTER GENERATION LEITEN DIE BEIDEN BRÜDER PASCAL UND FABRICE BLUNIER DIE MÖBELFACHGESCHÄFTE MÖBEL BLUNIER AG IN ULMIZ UND HÄNNI MÖBEL IN UETENDORF.

Betritt man den hellen, modernen Laden an der Dorfstrasse 66 in Ulmiz, fühlt man sich sofort behaglich – an geeigneten Sitzgelegenheiten fehlt es wahrlich nicht, als wir uns zum Gespräch mit Pascal Blunier, Inhaber und Co-Geschäftsführer, treffen. Neun Mitarbeitende zählt das Unternehmen, wovon vier aus der Familie Blunier stammen. «Möbel Blunier wurde vor 69 Jahren von meinem Grossvater in Ulmiz gegründet», erzählt Pascal Blunier. 2027 können die Möbelhäuser in Ulmiz und Uetendorf zusammen das 125-jährige Bestehen feiern: 70 Jahre Möbel Blunier AG und 55 Jahre Hänni Möbel. «125 Jahre Möbelkompetenz», fügt Pascal Blunier nicht ohne Stolz hinzu. Vor zehn Jahren ging das Traditionsunternehmen Hänni Möbel in den Besitz der Familie Blunier über, der Firmenname wurde beibehalten. «Hänni Möbel ist im Oberland ein Begriff für Qualität und Vertrauen. Das darf man nicht einfach ausblenden», begründet Pascal Blunier die Weiterführung des Namens.

ORGANISCHE FORMEN IM TREND

Das Grundsortiment ist sowohl in Ulmiz als auch in Uetendorf ähnlich, gewisse Marken können aber nur in Ulmiz bzw. in Uetendorf besichtigt werden. «Die Kundinnen und Kunden nehmen aber 30 bis 40 Minuten Autofahrt zwischen den beiden Standorten in Kauf», stellt Pascal Blunier fest. Mit Ausnahme der Brüder Pascal und Fabrice pendeln die Mitarbeitenden jedoch nicht, sondern beraten die Kundschaft an ihren angestammten Standorten.

Billigware sucht man bei Möbel Blunier und Hänni Möbel vergebens, die Kundinnen und Kunden der beiden Möbelfachgeschäfte legen Wert auf Schweizer Produkte, die sich (zwangsläufig) im oberen Preissegment bewegen. Allerdings werde dies durch Artikel aus umliegenden Ländern wieder etwas ausgeglichen, erläutert der Firmeninhaber. «Wir sprechen hauptsächlich jüngere Hausbesitzer ab zirka 35 Jahren an, die beispielsweise das Haus ihrer Eltern übernommen haben. Dort versuchen wir, unser Sortiment nach unten ans mittlere Preissegment anzupassen», so Pascal Blunier.

Bei den Polstergruppen seien zurzeit organische Formen mit geschwungenen Linien gefragt, erzählt Pascal Blunier. An der Nachfrage nach Sitzgruppen mit Clubtisch in der Mitte habe sich nichts geändert, hingegen weg vom Leder hin zu pastellfarbenen Stoffüberzügen. «Definitiv passé sind Spannteppiche und kompakte Wohnwände der 70er-Jahre», lacht Pascal Blunier. Büchergestelle platziere man heute nicht mehr in der Nähe der Polstergruppe, sondern an einem separaten Ort. «Oft steht im Wohnbereich das Sideboard oder die Soundbar. Das TV-Gerät wird nicht mehr versteckt, sondern wird an die Wand montiert, mit dem Aufkommen der Flachbildschirme ist der Fernseher Teil der Einrichtung geworden.»

NICHT MEHR «MÖBEL FÜRS LEBEN»

Das Thema «Schlafen» ist ein bedeutender Teil des umfassenden Blunier- und Hänni-Angebots. Der Gesundheitsaspekt sei gerade bei der jüngeren Kundschaft ein wichtiges Thema, sagt Pascal Blunier. «Mit der Vielfalt von Schweizer Matratzen verfügen wir in diesem Bereich über eine besonders hohe Kompetenz», ergänzt er.

Während die Nachkriegsgeneration bei Heirat und Familiengründung noch in eine «Möbelausstattung» investierte, die auf 40 bis 50 Jahre Lebensdauer ausgerichtet war, denke die jüngere Käuferschaft heute noch in einem Rhythmus von etwa 15 Jahren, weiss der Möbelexperte zu berichten.

Wie gehen die Wohnberater:innen bei Möbel Blunier AG und Hänni Möbel konkret vor? Pascal Blunier nennt ein Beispiel: «Meistens kommen die Kunden mit Grundrissplänen. Wir ermitteln zusammen den Bedarf, wobei es wichtig ist zu wissen, welche Einrichtung bereits vorhanden ist. Was will man behalten, was neu anschaffen? Wir schlendern gemeinsam durch den Showroom, um herauszufinden, welcher Stil generell bevorzugt wird. Aufgrund dieser Punkte und des vorhandenen Budgets erstellen wir mehrere Visualisierungen mit den gewünschten Produkten und Farben.» Die Wohnberater:innen besuchen die Kunden auch zu Hause, besonders wenn es ums Ausmessen der Vorhänge geht. «Wir wollen den Kundinnen und Kunden ein Gesamtbild vermitteln, nicht losgelöst vom Raum oder von übrigen Gegenständen», fasst Pascal Blunier zusammen. An beiden Standorten finden Besucher:innen auf 3’000 Quadratmetern Ausstellungsfläche im Massstab 1:1 Möbel, Leuchten und Accessoires in den Bereichen Wohnen, Essen, Schlafen und Arbeiten.

Die Einzigartigkeit von Möbel Blunier AG und Hänni Möbel: Kompetent, persönlich, familiär, behaglich, zuverlässig – und «gut aufgehoben».

Autor: Peter Widmer / Bilder: zvg



Riposa Boxspringbett Aurora

WIR LIEBEN UNSERE ARBEIT





Annemarie Morgenegg-Blunier
Beat Morgenegg-Blunier
Brigitta Steiner











Pascal Blunier
Fabrice Blunier
Sarah Wiedmer





David Röthlisberger
Michael Wyss
Dominik Zbinden

HÄNNI MÖBEL
UETENDORF

Möbel Blunier Ulmiz

Showroom Hänni Möbel
Thunstrasse 16, 3661 Uetendorf
+41 33 345 15 30

Showroom Möbel Blunier AG
Dorfstrasse 66, 3214 Ulmiz
+41 31 751 05 33
blunier-haenni.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.


WILLIAM MORRIS



Quadratmeter im Handumdrehen: Spiegel zaubern Licht und Grösse

Mehr Raum fürs Wohnen

MANCHMAL REICHT EIN NACHMITTAG, UM EINEN RAUM NEU WIRKEN ZU LASSEN: MÖBEL LEICHT UMSTELLEN, KABEL VERSTECKEN, OBERFLÄCHEN REDUZIEREN, LICHTQUELLEN ERGÄNZEN, EINEN TEPPICH ANDERS PLATZIEREN, VORHÄNGE HÖHER HÄNGEN, EIN REGAL NEU ORDNEN. GUTE RAUMNUTZUNG BEGINNT NICHT BEIM KAUFEN, SONDERN BEIM BEWUSSTEN HINSEHEN.

MÖBEL BRAUCHEN LUFT

Ein häufiger Fehler ist, Möbel an jede Wand zu schieben, in der Hoffnung, dadurch mehr Platz zu gewinnen. Das Gegenteil kann passieren: Der Raum wirkt flach und unruhig. Oft hilft es, Möbel bewusster zu gruppieren. Ein Sofa darf etwas von der Wand abrücken, ein Sessel kann eine kleine Leseecke bilden, ein Teppich kann den Wohnbereich optisch zusammenhalten. So entstehen Zonen, die dem Raum Struktur geben.

Auch die Grösse der Möbel spielt eine Rolle: Viele kleine Einzelstücke lassen einen Raum schnell voller wirken als wenige gut gewählte Möbel. Ein grösseres Sofa kann ruhiger wirken als zwei kleine Sessel und ein Zweisitzer. Ein Sideboard mit geschlossenen Fronten beruhigt mehr als mehrere offene Regale. Ein Esstisch mit schlanken Beinen lässt mehr Leichtigkeit zu als ein massiver Block.

STAURAUM OHNE STAU

Wohnlichkeit leidet selten an zu wenig Dekoration, sondern oft an zu viel Sichtbarkeit. Dinge, die täglich gebraucht werden, brauchen einen festen Platz. Körbe, Truhen, geschlossene Schränke, Sitzbänke mit Stauraum oder Wandregale über Türen können helfen, ohne den Raum zu überladen. Besonders praktisch sind Möbel mit Doppelfunktion: ein Hocker, der auch Ablage ist; ein Bett mit Schubladen; ein Couchtisch mit Fach; eine Bank im Eingangsbereich, in der die Schuhe verschwinden. Je kleiner der Raum, desto wichtiger wird jedes Möbelstück und dessen Leistung.

LICHT MACHT QUADRATMETER

Kaum etwas verändert einen Raum so schnell wie Licht. Eine einzelne Deckenlampe macht Räume oft hart und ungemütlich. Wohnlicher wird es mit mehreren Lichtquellen auf unterschiedlichen Höhen: eine Stehlampe neben dem Sofa, eine Tischlampe auf dem Sideboard, eine kleine Leuchte im Regal, indirektes Licht in einer dunklen Ecke. Helle Ecken wirken grösser, dunkle Ecken ziehen sich zurück. Wer kleine Räume optisch öffnen möchte, sollte deshalb nicht nur die Mitte beleuchten, sondern auch Wände und Nischen.

Auch Spiegel können Licht und Raumgefühl verstärken. Besonders wirksam sind sie gegenüber einem Fenster oder neben einer Lichtquelle. Sie reflektieren Helligkeit und geben dem Raum Tiefe. Wichtig ist, was sich darin spiegelt: lieber ein Fenster, eine schöne Lampe oder ein ruhiger Bereich – nicht das Chaos im Eingangsbereich.

KLEINE VERÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG

Am Ende geht es nicht darum, mehr Quadratmeter zu haben. Sondern darum, die vorhandenen besser spürbar zu machen. Ein gut genutzter Raum fühlt sich nicht voll an, sondern klar. Nicht perfekt, sondern stimmig. Und genau darin liegt die Kunst des Wohnens: aus dem, was da ist, mehr Zuhause zu machen.

Autorin: Sina Helbling/ Bilder: Pexels

MUT zieht ein

ES GIBT JAHRE, IN DENEN WOHNTRENDS VOR ALLEM NACH NEUHEIT RUFEN.
NACH DEM NÄCHSTEN GROSSEN STIL, DER NÄCHSTEN PERFEKTEN FARBE, DEM NÄCHSTEN MUST-HAVE.
UND DANN GIBT ES JAHRE WIE 2026, IN DENEN SICH WOHNEN WENIGER NACH INSZENIERUNG ANFÜHLT,
SONDERN NACH MEHR MUT ZUR ECHTHEIT.

Für den Herbst und Winter 2026 zeigt sich ein klares Bedürfnis: Räume sollen nicht nur gut aussehen, sondern sich gut anfühlen. Sie sollen wärmen, halten, beruhigen. Das Zuhause wird wieder persönlicher, sinnlicher und mutiger. Beige und Weiss, die lange als sichere Wahl galten, treten etwas in den Hintergrund. Dafür ziehen tiefere Farben, geschichtete Stoffe und Möbel mit Charakter ein. Räume werden nicht mehr einfach eingerichtet. Sie werden angezogen.
Wie ein gutes Outfit besteht es aus Schichten, Materialien, Farben und kleinen Details, die zusammen eine Stimmung erzeugen. Ein Samtsofa in dunklem Grün. Ein grob gewebter Teppich. Ein Vorhang, der das Winterlicht weich filtert. Eine alte Keramikschale vom Flohmarkt. Ein Souvenir von einer Reise, das nicht perfekt zum Rest passt – und gerade deshalb bleibt.

MUT ZUR TIEFE

Nach vielen Jahren heller, reduzierter Wohnwelten wird es wieder satter. Dunkle Beerentöne, warmes Braun, Rost, Tannengrün, Nachtblau oder tiefes Aubergine schaffen eine Atmosphäre, die gerade in Herbst und Winter besonders gut funktioniert. Diese Farben machen Räume nicht kleiner, wie oft befürchtet wird, sondern intimer. Sie geben ihnen Tiefe und eine gewisse Geborgenheit. Besonders schön wirken dunklere Töne, wenn sie mit natürlichen Materialien kombiniert werden: Holz, Leinen, Wolle, Keramik oder Rattan nehmen ihnen die Schwere und machen sie wohnlich. Nicht überladen, aber bewusst geschichtet. Kissen auf dem Sofa, ein Plaid über dem Sessel, Vorhänge statt nackter Fenster, Teppiche statt kahler Böden. Gerade in der kalten Jahreszeit entsteht dadurch ein Zuhause, das nicht nur optisch wärmt.

MUT ZUR IMPERFEKTION

2026 darf Wohnen wieder menschlicher aussehen. Kleine Unregelmässigkeiten, sichtbare Maserungen, raue Oberflächen und handwerkliche Spuren sind nicht länger Fehler, sondern Qualitäten. Dieser Trend passt gut in eine Zeit, in der viele Menschen genug von Perfekten Bildern haben. Ein Zuhause muss nicht wie ein Showroom aussehen. Es darf benutzt werden, es darf Spuren tragen, es darf zeigen, dass hier gelebt wird.

MUT ZUR ZEITREISE

Auch die Neunziger feiern 2026 ihr Comeback. Allerdings nicht als reine Nostalgie, sondern in einer weicheren, zeitgemässeren Form. Runde Formen, verspielte Details, luftige Silhouetten und ein etwas entspannterer Blick auf Design prägen den Stil. Der 90er-Einfluss zeigt sich auch in Farben und Materialien. Transparente Elemente, glänzende Akzente, kräftigere Töne und flexible Möbelstücke bringen Leichtigkeit in den Raum. Wichtig





ist die Balance: Ein einzelnes Statement-Piece reicht oft aus, um einem Zimmer Frische zu geben, ohne dass es wie ein Themenraum wirkt.

MUT ZUM MATERIALMIX

Einer der wichtigsten Wohntrends für Herbst/Winter 2026 ist Haptik. Materialien machen sich bemerkbar – und zwar nicht nur fürs Auge. Leinen, Samt, Wolle, Bouclé, unbehandeltes Holz, Keramik oder grob gewebte Stoffe sprechen den Körper direkt an. Denn ein Zuhause wird nicht nur gesehen, es wird gespürt. Haptische Materialien geben Räumen Ruhe: Sie dämpfen Geräusche, schaffen Wärme und lassen ein Zuhause weicher wirken. Gerade im Winter, wenn man mehr Zeit drinnen verbringt, werden diese sinnlichen Qualitäten besonders wichtig. Es geht weniger um schnelle Dekoration und mehr um echtes Wohngefühl. Die Frage lautet: Möchte ich das anfassen? Darauf sitzen? Darunter schlafen? Mich darin aufhalten?

MUT ZUM COMING-OUT

Die gute Nachricht: Man muss nicht die ganze Wohnung neu einrichten, um die Wohntrends 2026 aufzugreifen. Viel wirkungsvoller ist oft ein bewusster Blick auf das, was bereits da ist. Welche Stücke verschwinden in Schubladen, obwohl sie eigentlich gezeigt werden dürften? Ein Bild, das nicht perfekt zum Sofa passt, aber etwas bedeutet. Bücher, die sichtbar sein dürfen. Ein Stuhl vom Brockenhaus. Eine Lampe, die warmes Licht macht. Diese kleinen Entscheidungen geben einem Raum Charakter. Auch Layering spielt eine wichtige Rolle: Ein Sofa wirkt mit Kissen, Plaid und Teppich sofort vollständiger. Ein Schlafzimmer gewinnt mit Vorhängen, strukturierter Bettwäsche und einer warmen Nachttischlampe an Geborgenheit. Ein Essbereich wird persönlicher, wenn nicht alles aus einer Serie stammt.
Und vielleicht ist genau das der wichtigste Trend: Das zuhause muss nicht perfekt sein. Es muss zu uns passen. Es darf sich entwickeln, altern, verändern. Es darf weich sein, tief, verspielt und echt. Denn am Ende ist ein gutes Zuhause nicht der Raum, der auf einem Foto am besten aussieht. Sondern der, in dem man in der kalten Jahreszeit gerne verweilt.



Mix & Match bei der Stuhlwahl bringt Charakter an den Tisch und macht sofort Lust, Platz zu nehmen. Quelle: couchstyle.de

Autorin: Sina Helbling/ Bilder: KI, couchstyle.de







Home Safe Home

WENN DER HERBST KOMMT, VERÄNDERT SICH UNSERE UMWELT DRASTISCH. DIE TAGE WERDEN KÜRZER, DIE TEMPERATUREN SINKEN, ALLES VERSCHIEBT SICH NACH DRINNEN. MODERNE MENSCHEN LEBEN ZWAR MIT HEIZUNGEN, ELEKTRISCHER BELEUCHTUNG UND SUPERMÄRKTEN, ABER UNSER KÖRPER REAGIERT WEITERHIN AUF NATÜRLICHE RHYTHMEN. WIR ZIEHEN UNS ZURÜCK, ZÜNDEN KERZEN AN, KOCHEN SUPPEN, HOLEN WOLLDECKEN HERVOR UND SEHNEN UNS NACH RÄUMEN, DIE MEHR SIND ALS VIER WÄNDE. ZUHAUSE WIRD DANN NICHT NUR ZUM WOHNORT, SONDERN ZUM RÜCKZUGSORT. ZU EINEM INNEREN UND ÄUSSEREN SCHUTZRAUM: UNSER SAFE SPACE.

Doch was steckt psychologisch dahinter? Warum tut uns ein vertrauter Ort so gut? Und weshalb scheint dieses Bedürfnis im Herbst und Winter besonders stark zu werden? Die Antwort liegt irgendwo zwischen Gehirn, Körper, Erinnerung und Evolution.

MEHR ALS EIN ORT

Studien zeigen, dass Menschen sich besonders dann mit ihrem Zuhause verbunden fühlen, wenn es restorative Erfahrungen ermöglicht, soziale Nähe zulässt und genügend persönlichen Raum bietet. Anders gesagt: Ein Zuhause wird dann zum Zuhause, wenn es uns erholen lässt, Beziehungen trägt und uns erlaubt, einfach wir selbst zu sein. Hier können wir Schuhe, Jacke und manchmal auch die Fassade ablegen. Ein sicherer Wohnraum signalisiert dem Nervensystem: Du musst gerade nichts beweisen, du darfst herunterfahren.

Diese psychologische Wirkung hängt stark mit Kontrolle zusammen. Wer sein Zuhause gestalten kann, erlebt Selbstwirksamkeit. Die Farbe an der Wand, das Lieblingssofa, die Tasse am Morgen, der Geruch von Holz, Kaffee oder frisch gewaschener Wäsche – all diese scheinbar kleinen Dinge geben Orientierung. Sie sagen: Das hier gehört zu mir, ich kenne mich hier aus. Ich darf diesen Raum prägen.

SICHERHEIT BEGINNT IM KÖRPER

Dass wir uns zuhause wohlfühlen, ist aber nicht nur eine Kopfsache. Sicherheit ist auch körperlich spürbar. Unser Nervensystem scannt ständig, ob eine Umgebung bedrohlich oder ungefährlich ist. Ist ein Raum warm, gedämpft, vertraut und überschaubar, kann er leichter in einen Zustand von Ruhe wechseln.

Diese Reaktion ist tief biologisch verankert. Der Mensch ist zwar anpassungsfähig, aber nicht unabhängig von seiner Umgebung. Temperatur, Licht, Geräusche und soziale Nähe beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln. Darum ist Gemütlichkeit mehr als Dekoration. Eine weiche Decke, warmes Licht oder ein behaglicher Sessel sind keine oberflächlichen Extras, sondern Signale an den Körper: Hier ist es warm und ruhig. Hier darfst du Energie sparen.

DIE INNERE UHR

Licht spielt dabei eine zentrale Rolle: Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird stark durch Helligkeit und Dunkelheit gesteuert. Tageslicht hilft, die innere Uhr zu synchronisieren; Dunkelheit fördert die Ausschüttung von Melatonin, einem Hormon, das mit Müdigkeit und Schlafbereitschaft verbunden ist. Forschung zu zirkadianen Rhythmen zeigt, dass Menschen auch heute noch sensibel auf jahreszeitliche Lichtveränderungen reagieren. Das bedeutet nicht, dass wir im Winter einfach „Winterschlaf" halten müssten. Aber es erklärt, warum viele Menschen mehr Ruhe, Wärme, Schlaf und Rückzug brauchen.

Warmes, indirektes Licht unterstützt den Wechsel vom aktiven Tag in den ruhigeren Abend. atmen kann. Statt den ganzen Raum hell auszuleuchten, lieber mehrere kleine Lichtquellen nutzen. Das schafft Tiefe und Ruhe.

EIN EVOLUTIONÄRES ECHO

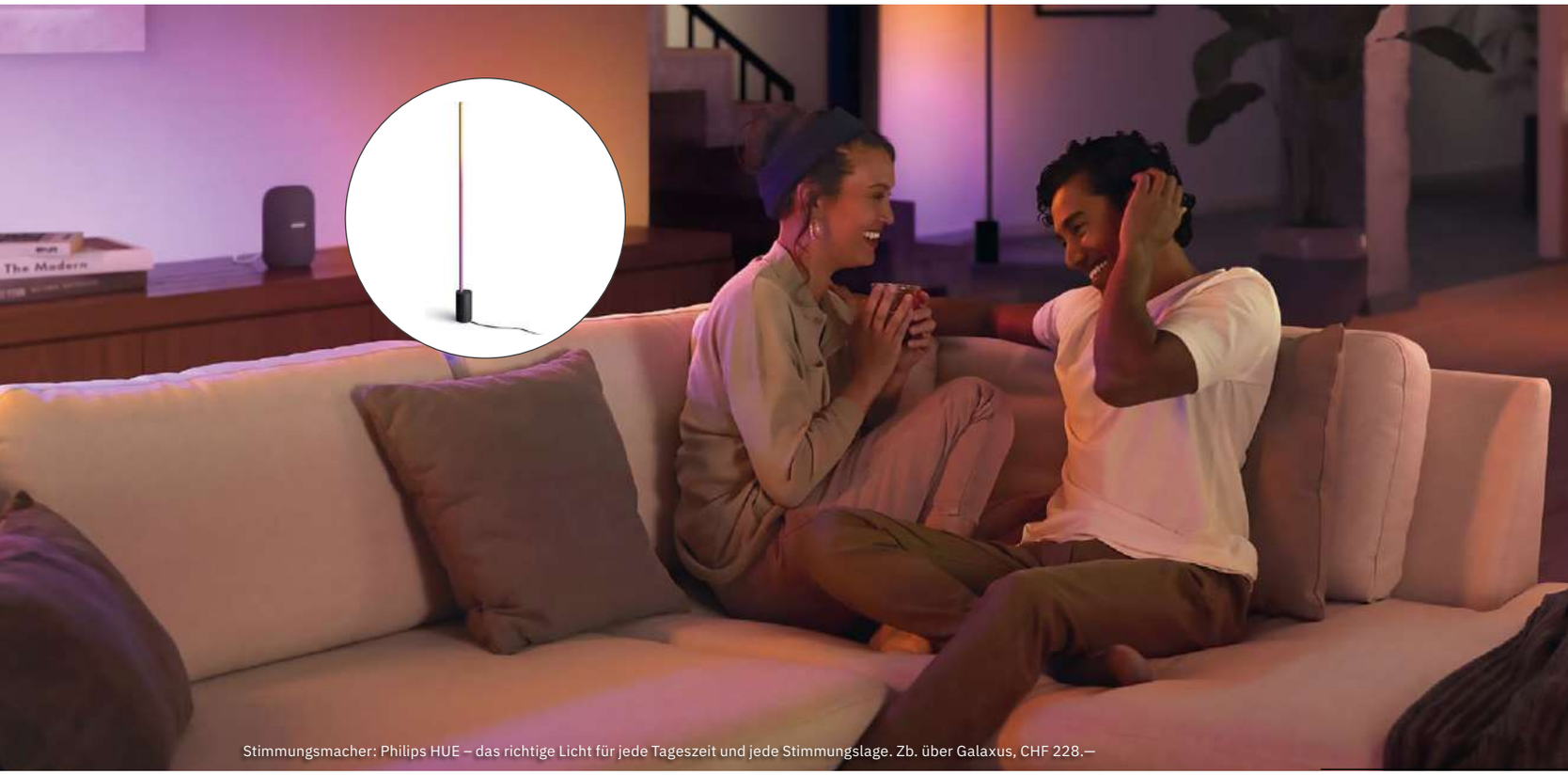
Der Mensch hat Kälte nicht nur biologisch, sondern auch kulturell bewältigt: mit Feuer, Kleidung, Behausungen, Vorräten, gemeinschaftlichen Ritualen. Diese kulturellen Strategien waren für das Überleben in kalten Klimazonen entscheidend. Zuhause ist in diesem Sinne eine der ältesten menschlichen Erfindungen: ein Ort, an dem wir die Aussenwelt sortieren, abfedern und für einen Moment kontrollierbar machen.

Wärme kennt auch eine soziale Dimension: Theorien zur sozialen Thermoregulation beschreiben, dass Menschen Wärme nicht nur individuell, sondern auch gemeinsam regulieren – durch Nähe, Fürsorge, Berührung und Gemeinschaft. Vielleicht fühlt sich ein Abendessen mit Freundinnen, ein gemeinsamer Filmabend oder ein Sonntag auf dem Sofa deshalb so wohltuend an: Es wärmt nicht nur den Körper, sondern auch das soziale Nervensystem.

Besonders in der dunklen Jahreszeit hilft ein Rhythmus: morgens möglichst Tageslicht tanken, abends das Licht reduzieren, regelmässig lüften, warm essen, bewusst bei sich ankommen. Und manchmal beginnt genau dort das Gefühl von Sicherheit: beim Schlüssel in der Tür, beim Licht im Flur, beim ersten tiefen Atemzug nach dem Heimkommen.

Autorin: Sina Helbling/ Bilder: KI, Pexels, www.galaxus.ch





Stimmungsmacher: Philips HUE – das richtige Licht für jede Tageszeit und jede Stimmungslage. Zb. über Galaxus, CHF 228.–



Der Wasserhahn, der alles kann

KOMFORT,
DEN SIE JEDEN TAG GENIESSEN

Es sind oft die kleinen Momente, die den Alltag besonders machen. Ein kurzes Drücken und Drehen am Bedienring und schon fliesst 100 °C kochendes Wasser direkt aus der Armatur. Kein Warten, kein Wasserkocher, kein zusätzlicher Handgriff. Einfach ein Komfort, der so selbstverständlich wird, dass Sie schon nach kurzer Zeit nicht mehr darauf verzichten möchten. Doch Quooker kann noch viel mehr. Je nach System erhalten Sie neben 100 °C kochendem Wasser auch gekühltes stilles und sprudelndes Wasser direkt aus derselben Armatur. So haben Sie für jede Situation genau das Wasser, das Sie gerade brauchen.

MEHR ALS NUR EINE KÜCHENARMATUR

Ein Quooker macht den Alltag einfacher. Ob für Tee, Kaffee, Pasta oder zum schnellen Blanchieren von Gemüse. Kochendes Wasser steht immer sofort bereit. Gekühltes Wasser sorgt für Erfrischung und sprudelndes Wasser ersetzt PET-Flaschen und spart Platz im Haushalt. Es sind diese kleinen Erleichterungen, die den Unterschied machen. Der Morgen beginnt entspannter, das Kochen geht schneller und der Küchenalltag wird einfacher. Einmal an den Komfort gewöhnt, möchten ihn die meisten nicht mehr missen.



ZEITLOSES DESIGN
TRIFFT AUF INTELLIGENTE TECHNIK

Mit seinem klaren und eleganten Design fügt sich Quooker harmonisch in jede Küche ein. Verschiedene Oberflächen und Ausführungen ermöglichen eine perfekte Abstimmung auf Ihren persönlichen Einrichtungsstil. Auch in Sachen Nachhaltigkeit überzeugt das System. Dank der hochwertigen Hochvakuum Isolierung verbraucht das Quooker Reservoir nur wenig Energie. Zudem wird immer nur die Wassermenge entnommen, die tatsächlich benötigt wird. Das spart Wasser und Energie und macht den täglichen Gebrauch besonders effizient. Seit über 50 Jahren entwickelt Quooker innovative Lösungen für die Küche. Millionen von Nutzerinnen und Nutzern weltweit schätzen die Kombination aus Qualität, Sicherheit und Komfort, die den Alltag spürbar erleichtert.

EIN KOMFORT, DER BLEIBT

Ob im Neubau, bei einer Küchenrenovation oder als Nachrüstung in einer bestehenden Küche – ein Quooker bereichert Ihr Zuhause Tag für Tag. Er verbindet modernes Design mit durchdachter Technologie und macht alltägliche Handgriffe einfacher, schneller und angenehmer.





Quooker

DER WASSERHAHN, DER ALLES KANN

Erfahren Sie mehr unter quooker.ch

Quooker Schweiz AG
Steinackerstrasse 5
8302 Kloten, Schweiz

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.









Ihr Partner für Elektrogeräte in Küche und Waschraum

Wir beraten, reparieren, liefern und montieren
zuverlässig, persönlich und regional.



EG Moser AG
Stationsweg 4
3627 Heimberg

033 437 30 30
info@eg-moser.ch
www.eg-moser.ch

EG MOSER

Modern. Engagiert. Aus der Region.



Waschmaschine richtig reinigen

EINE SAUBERE WASCHMASCHINE IST DIE GRUNDLAGE FÜR FRISCHE WÄSCHE UND EINE LANGE LEBENSDAUER DES GERÄTS. RÜCKSTÄNDE, KALK UND FEUCHTIGKEIT KÖNNEN SICH MIT DER ZEIT FESTSETZEN UND UNANGENEHME GERÜCHE VERURSACHEN.

Mit der richtigen Pflege bleibt die Maschine hygienisch und leistungsfähig. Regelmässige Reinigung sorgt dafür, dass Waschergebnisse konstant gut bleiben.

Im Alltag sammeln sich Waschmittelreste, Flusen und Kalkablagerungen in der Trommel, den Leitungen und den Dichtungen. Deshalb ist es wichtig, die Waschmaschine in regelmässigen Abständen gründlich zu reinigen. Ein leerer Waschgang bei hoher Temperatur – idealerweise zwischen 60 und 90 Grad – hilft dabei, Bakterien, Keime und Rückstände effektiv zu lösen und auszuspülen.

Auch das Waschmittelfach verdient besondere Aufmerksamkeit. Es sollte regelmässig herausgenommen und mit warmem Wasser sowie einem milden Reinigungsmittel gesäubert werden. Gleiches gilt für die Gummidichtung an der Tür, in der sich oft Feuchtigkeit, Schmutz und kleine Fremdkörper ansammeln. Diese Bereiche lassen sich einfach auswischen und tragen wesentlich zur Hygiene bei.

Zusätzlich empfiehlt es sich, das Flusensieb in regelmässigen Abständen zu kontrollieren und zu reinigen. So wird verhindert, dass sich Ablagerungen festsetzen oder die Funktion der Maschine beeinträchtigen.

Nach dem Waschen sollte die Tür möglichst offen bleiben, damit die Restfeuchtigkeit entweichen kann. Dies reduziert die Bildung von Schimmel und sorgt dafür, dass die Waschmaschine dauerhaft frisch bleibt.

Mit einfachen, aber konsequenten Pflegeschritten bleibt die Waschmaschine zuverlässig, hygienisch und sorgt langfristig für saubere, angenehm duftende Wäsche.

Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: Der Text wurde teilweise mit Unterstützung von KI erstellt / Bilder: KI

& Immobilien

& BAUEN





Gut eingepackt durch den Winter

EINE GUTE ÜBERWINTERUNG BEGINNT NICHT ERST MIT DEM ERSTEN SCHNEE.
SIE BEGINNT MIT DEM VERSTÄNDNIS DAFÜR, WAS PFLANZEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT BRAUCHEN:
SCHUTZ, RUHE, LUFT UND DAS RICHTIGE MASS AN WASSER.

Wer seine Pflanzen nicht einfach einpackt, sondern passend zu Standort und Art schützt, schafft die besten Voraussetzungen für einen gesunden Start in den Frühling. Denn beim Überwintern von Pflanzen gilt: Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht. Wer seine Pflanzen rechtzeitig vorbereitet, den Standort richtig wählt und Wurzeln, Triebe und Töpfe schützt, hat im Frühling deutlich bessere Chancen auf ein gesundes Wiedererwachen.

ERST SORTIEREN, DANN SCHÜTZEN

Nicht jede Pflanze braucht denselben Winterschutz. Der wichtigste erste Schritt ist deshalb eine kleine Bestandesaufnahme: Welche Pflanzen sind winterhart? Welche sind nur bedingt winterhart? Und welche müssen frostfrei überwintert werden?

Winterharte Pflanzen können grundsätzlich draussen bleiben. Dazu gehören viele Stauden, Gräser, Gehölze, Rosen oder heimische Kräuter. Trotzdem brauchen sie je nach Standort etwas Schutz, besonders wenn sie im Topf wachsen. Denn im Beet sind Wurzeln besser isoliert als im Kübel. In Töpfen kann der Frost von allen Seiten eindringen und die Erde komplett durchfrieren. Empfindliche mediterrane Pflanzen sollten hingegen an einen geschützten, frostfreien Ort ziehen. Ideal ist ein helles, kühles Winterquartier mit Temperaturen zwischen etwa 5 und 10 Grad. Je wärmer der Standort, desto mehr Licht brauchen die Pflanzen. Sonst treiben sie lange, schwache Triebe und werden anfälliger für Schädlinge.

EIN WINTERMANTEL FÜR DIE WURZELN

Beim Winterschutz denken viele zuerst an Blätter und Zweige. Dabei sind die Wurzeln oft der empfindlichste Teil. Besonders bei Kübelpflanzen ist ein guter Wurzelschutz entscheidend. Töpfe sollten möglichst nicht direkt auf kaltem Steinboden stehen. Eine Unterlage aus Holz, Styropor, Kork oder Tonfüsschen verhindert, dass die Kälte von unten einzieht. Zusätzlich kann der Topf mit Jute, Vlies, Kokosmatten, Schafwolle, Luftpolsterfolie oder alten Decken umwickelt werden. Wichtig: Die Isolation schützt den Topf, nicht die Pflanze selbst. Die Oberfläche der Erde kann zusätzlich mit Laub abgedeckt werden.

KLEINE BAUVORRICHTUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG

Wer viele Pflanzen draussen überwintert, kann mit einfachen Vorrichtungen viel erreichen. Es braucht nicht immer ein professionelles Gewächshaus. Ein kleines Folienhaus oder ein mobiles Anlehngewächshaus an der Hauswand kann empfindliche Pflanzen vor Wind, Regen und Frost schützen. Wichtig ist aber, regelmässig zu lüften, damit sich keine Feuchtigkeit staut. An sonnigen Wintertagen kann es unter Folie schnell warm werden, nachts aber stark abkühlen. Diese Temperaturschwankungen sind für Pflanzen belastend. Für Hochbeete und Beete eignen sich Frühbeetaufsätze, Gartenvlies oder Reisigabdeckungen. Empfindliche Rosen können angehäufelt werden: Erde oder Kompost wird rund um



die Basis aufgehäuft, damit die Veredelungsstelle geschützt ist. Zusätzlich helfen Tannenzweige als lockere Abdeckung. Bei kleinen Bäumen oder Sträuchern im Topf kann eine Konstruktion aus Bambusstäben oder Holzlatten sinnvoll sein. Darüber wird Gartenvlies gelegt, sodass die Pflanze geschützt ist, das Material aber nicht direkt auf den Zweigen lastet. So entsteht ein luftiger Schutzraum, der Kälte und Wind abmildert.

DER GRÜNE DAUMEN HÄLT WINTERSCHLAF

Die wichtigste Regel beim Überwintern lautet: Pflanzen brauchen im Winter weniger. Weniger Wasser, keinen Dünger, weniger Bewegung, weniger Eingriffe. Der Winter ist eine Ruhephase. Trotzdem brauchen Pflanzen Aufmerksamkeit. An frostfreien Tagen sollte kontrolliert werden, ob die Erde noch leicht feucht ist. Winterschutz kann nach Stürmen verrutschen und sollte wieder befestigt werden. Bei milden Phasen lohnt sich Lüften; besonders bei Pflanzen, die unter Vlies, Folie oder im Winterquartier stehen. Auch Schnee ist nicht grundsätzlich schlecht. Eine lockere Schneedecke isoliert sogar. Schwerer, nasser Schnee kann jedoch Äste abbrechen und sollte vorsichtig abgeschüttelt werden.

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM ÜBERWINTERN

Viele Pflanzen leiden im Winter unter denselben Problemen: Sie stehen zu nass, zu warm, zu dunkel oder zu ungeschützt. Ein weiterer Fehler ist zu spätes Handeln. Auch zu dichtes Einpacken kann schaden. Pflanzen brauchen Luft. Wird ein Topf komplett luftdicht verpackt oder eine Pflanze dauerhaft unter Plastik eingeschlossen, entsteht Feuchtigkeit und damit ein ideales Klima für Schimmel und Fäulnis. Genauso kritisch ist das Vergessen des Giessens. Gerade immergrüne Pflanzen vertrocknen im Winter häufig. Nicht, weil sie zu wenig frosthart wären, sondern weil sie an sonnigen Tagen Wasser verlieren und aus gefrorener Erde nichts aufnehmen können.

Autorin: Sina Helbling/ Bilder: KI, Pexels



CHECKLISTE: SO KOMMEN PFLANZEN GUT DURCH DEN WINTER

- Vor dem ersten Frost empfindliche Kübelpflanzen einräumen oder schützen.
- Töpfe auf Holz, Kork oder Styropor stellen und mit Jute, Vlies oder Kokosmatten isolieren.
- Erde mit Laub abdecken.
- Pflanzen an eine geschützte Hauswand oder unter ein Vordach stellen.
- Staunässe vermeiden und Untersetzer leeren.
- Immergrüne Pflanzen an frostfreien Tagen sparsam giessen.
- Winterquartiere kühl, hell und luftig halten.
- Nicht düngen und nur zurückhaltend schneiden.
- Winterschutz regelmässig kontrollieren und bei mildem Wetter lüften.

Und irgendwann, wenn die Tage wieder länger werden, sind die grünen Lieblinge bereit. Für neue Blätter, neue Blüten und für die nächste Saison zu Hause im Grünen.



Grafgrün schafft Gemütlichkeit im Freien

IN DIESEM JAHR KANN DER HEUTE 47-JÄHRIGE SIMON GRAF DAS 25-JÄHRIGE BESTEHEN SEINES UNTERNEHMENS GRAFGRÜN GARTENBAU AG IN OBERDIESSBACH FEIERN. ES ZÄHLT HEUTE 15 QUALIFIZIERTE MITARBEITENDE.

Simon Graf erinnert sich: «Begonnen hat 2001 alles mit einem VW Passat, einem Anhänger und dem Mut, alles, was kommt, mit offenen Armen zu empfangen.» Der Jungunternehmer wurde zu Beginn oft belächelt und nicht so richtig ernstgenommen. Das mitleidige Lächeln ist inzwischen dem Respekt gewichen, denn Grafgrün ist vom zarten Pflänzchen zu einer veritablen Pflanze gediehen, mit insgesamt 15 Fach-Mitarbeitenden, davon zurzeit drei Lernende im Beruf «Gärtner/in EFZ, Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau». Grafgrün wird das 25-Jahr-Jubiläum am 7. November 2026 mit einem Kundenanlass mit Ausstellung und kulinarischen Überraschungen auf dem Firmenareal gebührend feiern. Mehr sei noch nicht verraten…

ZUWACHS DURCH ÜBERNAHME

Am 1. Januar 2026 durfte die Grafgrün Gartenbau AG die 75-jährige Baumann Gartengestaltung übernehmen, welche in unmittelbarer Nachbarschaft angesiedelt war. Zusammen mit seinem Bruder führte Peter Baumann den Betrieb, der vor 75 Jahren von seinem Vater gegründet wurde, seit 1988. Die Brüder, beide im Pensionsalter, sahen sich nach einem jüngeren Nachfolger um. Simon Graf zeigte schon früh Interesse und so kam es bereits 2022 zum Abschluss von Vorverträgen, per 1.1.2026 wurde die Übernahme schliesslich besiegelt. Simon Graf spricht von einer Win-Win-Situation, denn die beiden Betriebe halfen sich schon in der Vergangenheit gegenseitig aus, wenn «Not am Mann» war.

Ab dem 1. Januar 2026 gab es eine weitere Neuerung für Grafgrün: Die Friedhoforganisation Oberdiessbach wählte das Unternehmen zum offiziellen Friedhofgärtner. Zum Friedhof Oberdiessbach gehören die Ortschaften Brenzikofen, Freimettigen, Bleiken, Aeschlen und Herbligen mit insgesamt rund 5’000 Einwohnenden (einschliesslich Oberdiessbach). Dazu gehört auch die Pflege der grossen Friedhofanlage. Simon Graf hat in diesem Jahr wahrlich Grund zum Feiern…







NACHHALTIGE GARTENPFLEGE

«Dem, was man liebt, sollte man keinen Schaden zufügen», lautet das Credo von Simon Graf. So unterstützt er den Einsatz natürlicher Pflanzenschutzmittel und das Verbot von Chemie in der Landwirtschaft und im Gartenbau. Gerade im Frühjahr sei es entscheidend, Pflanzen im Innen- und Aussenbereich entsprechend zu stärken. Auch in Bezug auf den Klimawandel brauche es einen adäquaten Ansatz bei der Pflanzenauswahl und Bepflanzung. Schattenspendende Pflanzen, die nicht viel Wasser verbrauchen, würden zunehmend wichtiger.

Nach aktuellen Trends im Gartenbau befragt, antwortet Simon Graf: «Der Trend zeigt in Richtung edle Natursteine, aber die Kundschaft wünscht möglichst pflegeleichte Pflanzen und Materialien.» Während der Corona-Pandemie hätten die Menschen den Garten und die Terrasse neu entdeckt. «Das Geld wurde nicht für Ferien ausgegeben, sondern man investierte in den Garten, in Hochbeete, rasenmähende Roboter», erzählt der Firmeninhaber. Er empfiehlt standortgerechte, heimische Pflanzen und erwähnt dabei Dahlien, Haselnuss, Weissdorn, Feldahorn, Edelginster, Rotbuche usw. Pflanzenarten, sogenannte Neophyten, die bei uns nicht heimisch sind und die in jüngerer Zeit eingeführt wurden, werden heute bekämpft.

DENKEN SIE AN DEN GÄRTNER!

Bei Neubauten sei es immer wieder erstaunlich, wie rasch die Häuser gebaut und die Böden wieder verdichtet würden, stellt Simon Graf fest. Oft eigneten sich diese Böden dann nicht für eine Bepflanzung. Deshalb appelliert der Gartenbaufachmann an die Bauherren, den Standort frühzeitig und präzis zu eruieren: Lage, Höhe über Meer, Boden. «Der Gärtner sollte bereits bei der Planung eines Hauses einbezogen werden, damit man mit dem Baumeister den Aufbau einer Aufschüttung besprechen kann», so die Empfehlung des erfahrenen «grünen» Experten.

Simon Graf charakterisiert seinen Betrieb als «bodenständig und authentisch». Als seine Stärken bezeichnet er die Gartenpflege, individuelle Gartenumbauten nach Kundenwünschen und seit 2025 auch Innenbegrünungen.

Autor: Peter Widmer / Bilder: zvg

Grafgrün.ch

IN IHREN GÄRTEN SIND WIR ZUHAUSE
- Gartenpflege
- Gartenplanung, Gartenbau, Gartenumänderung
- Bepflanzungen

Grafgrün Gartenbau AG
Bahnhofareal West 3
3672 Oberdiessbach
031 771 05 75
info@grafgruen.ch
www.grafgrün.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



WIR LEBEN NATURSTEIN & KERAMIK

«In unserem Unternehmen hat Qualität höchste Priorität. Daher setzen wir in all unseren Projekten auf hochwertige Natursteine und Keramikplatten. Die beeindruckende Vielfalt dieser Materialien ermöglicht es uns, massgeschneiderte und ästhetisch ansprechende Lösungen für jedes Bauvorhaben zu realisieren. Besonders im Bereich Naturstein vertrauen wir auf die bewährte Zusammenarbeit mit der Firma Carlo Bernasconi AG.»

«Mit Freude setzen wir bei unseren Projekten auf die Zusammenarbeit mit der Firma Carlo Bernasconi AG. Die langjährige Partnerschaft mit Ihnen bedeutet für uns nicht nur eine verlässliche Zusammenarbeit, sondern auch die Gewissheit, einen äusserst fachkundigen Partner an unserer Seite zu wissen. Gemeinsam realisieren wir unsere Projekte mit höchster Präzision und Qualität. Die Expertise von Carlo Bernasconi AG im Bereich Naturstein ergänzt unsere Visionen perfekt, und wir schätzen die partnerschaftliche Zusammenarbeit, die es uns ermöglicht, einzigartige und erfolgreiche Bauprojekte umzusetzen.»

BRÜGGER KERAMIK

Brügger Keramik AG
Schwandistrasse 12
3714 Frutigen
Telefon 033 671 03 04
Mobile 079 423 33 73
www.bruegger-keramik.ch



Umweltfreundliche Methoden, um Gehwege und Einfahrten zu enteisen

SO SCHÖN UND ROMANTISCH EIS AUCH SEIN KANN, AUF DEM GEHWEG ODER AUF DER EINFAHRT MÖCHTE MAN ES NICHT HABEN. ALS ALTERNATIVEN ZUM STREUSALZ BIETEN SICH MEHRERE UMWELTSCHONENDE LÖSUNGEN AN.

Wenn die Strassen mit Salz gestreut sind, fliesst das Salz mit der Schnee- und Eisschmelze in Seen und Flüsse, wobei es fast unmöglich ist, das Salz zu entfernen, wenn es einmal in ein Gewässer gelangt ist. Darüber hinaus ist Chlorid – ein Mineral im Salz, das das Wasser verunreinigt – auch für Fische, Wasserorganismen und Vögel giftig. Salz kann auch die Pfoten Ihres Hundes schädigen oder Probleme verursachen, wenn es verschluckt wird.

Während Salz für Tiere schädlich ist, kann es auch das Grundwasser beeinträchtigen, indem es das Trinkwasser salzig schmecken lässt und Korrosion an Brücken, Fahrzeugen und anderen Einrichtungen verursacht.

GÜNSTIGE ALTERNATIVEN LÖSUNGEN ZU SALZ

Selbstverständlich müssen wir die Gehwege und Einfahrten zur Liegenschaft rutschsicher halten. Welche umweltfreundlicheren Lösungen gibt es? Hier sind einige Möglichkeiten:

Schneeschaufeln und Schneeräumen: Konsequentes Schneeschaufeln und Schneeräumen ist der beste Weg, um Eisbildung auf Gehwegen und Parkplätzen von vornherein zu vermeiden. Häufiges Schneeschaufeln und Schneeräumen sorgt dafür, dass der Schnee nicht verdichtet wird und gefriert.

Bio-Enteiser ohne Salz: Salzersatzstoffe bieten dieselben Vorteile wie Salz, ohne die Umwelt zu schädigen, und können ganz einfach im örtlichen Baumarkt erworben werden.

Alfalfa-Mehl: Alfalfa-Mehl wird häufig als Dünger verwendet und ist zu 100 Prozent natürlich und stellt eine weitere gute Alternative zu Streusalz für Gehwege dar. Die trockene und körnige Textur sorgt für zusätzliche Haftung beim Schmelzen von Eis.

Sand, Katzenstreu oder Sägemehl: Dies sind zwar keine Enteisungsmittel, aber sie sorgen für zusätzliche Haftung, wenn sie direkt auf das Eis gestreut werden.



Wenn sie jedoch mit Schnee bedeckt werden, sind sie nicht mehr wirksam.

LOHNENSWERTE INVESTITION: ELEKTRISCHE AUSSENHEIZUNGEN

Elektrische Aussenheizsysteme bestehen aus robusten Heizkabeln oder Heizmatten, die unter der Oberfläche von Einfahrten, Wegen oder Treppen verlegt werden. Sie wandeln Strom direkt in Wärme um. Sensoren messen Temperatur und Feuchtigkeit und schalten das System nur dann ein, wenn tatsächlich Schnee oder Eis drohen. Sobald die Fläche wieder frei ist, schaltet sich die Heizung automatisch ab. Das sorgt für Sicherheit und einen effizienten Betrieb.

Nicht nur Wege und Einfahrten profitieren von elektrischen Heizsystemen. Auch Dachrinnen, Fallrohre und ungenutzte Wasserleitungen lassen sich mit Heizkabeln effektiv vor Frost schützen. Selbstregulierende Heizkabel passen ihre Leistung automatisch an die Umgebungstemperatur an. So kann Schmelzwasser kontrolliert abfliessen, Eiszapfen werden vermieden und das Risiko von geplatzten Rohren sinkt deutlich.

Elektrische Aussenheizungen lassen sich in vielen Fällen problemlos nachrüsten – etwa bei einer Sanierung von Wegen oder einer Dachrenovierung. Richtig geplant, arbeiten sie nur bei Bedarf. Besonders klimafreundlich werden sie, wenn der Strom aus einer Photovoltaikanlage stammt. Damit verbinden Hausbesitzer und Vermieter Komfort und Sicherheit mit einem verantwortungsvollen Umgang mit Energie.

PFLICHTEN DES HAUSEIGENTÜMERS

Bei privaten Grundstücken ist der Eigentümer für die Schneeräumung zuständig. Er ist verpflichtet, die gefahrlose Nutzung zu seiner Liegenschaft zu gewährleisten. Rutscht jemand infolge mangelhaften Winterdienstes vor dem Haus aus, kann der Eigentümer haftbar gemacht werden.

Bei Mietliegenschaften ist der Winterdienst Aufgabe des Vermieters. Die Schnee- und Eisräumung gehört zur Vermieterpflicht, die Mietsache in einem zum vorausgesetzten Gebrauch tauglichen Zustand zu erhalten. Darunter fallen sowohl der Zugang zum Haus als auch allfällige Besucherparkplätze. Mieter sind nur für die Schneeräumung zuständig, wenn dies im Mietvertrag explizit vereinbart wurde.

WER BEZAHLT BEI EINEM UNFALL?

Bei selbstbewohntem Eigentum (Haus) steht die Privathaftpflichtversicherung für allfällige Schäden gerade. Bei einem Mehrfamilienhaus oder Stockwerkeigentum ist es Sache der Gebäudehaftpflichtversicherung. Beide Versicherungen sind nicht obligatorisch und müssen vom Eigentümer oder der Eigentümergemeinschaft zusätzlich abgeschlossen werden.

Autor: Peter Widmer / Quellen: tennantco.com/de, haus-garten-test.de, hev-schweiz.ch






KASK

Nicht ganz dicht? Von wegen.

«DIE SIND DOCH NICHT GANZ DICHT», HEISST ES ÜBER FLACHDÄCHER BIS HEUTE. ALAIN BRUN UND PATRICK SCHALLER VON DER FRUTIGER AG FLACHDACH TRETEN MIT LEIDENSCHAFT DEN GEGENBEWEIS AN: SIE PLANEN UND BAUEN FLACHDÄCHER VOM KLEINSTEN VORDACH BIS ZUR GROSSEN ÜBERBAUUNG, DICHT BIS INS LETZTE DETAIL UND BEREIT FÜR EIN KLIMA, DAS FLACHDÄCHER ZU EINEM WICHTIGEN FAKTOR WERDEN LÄSST.

Wer mit Alain Brun und Patrick Schaller über Flachdächer spricht, merkt schnell: Hier sind zwei am Werk, die ihr Fach lieben. Alain Brun, Projektleiter Flachdach, ist gelernter Flachdachbauer. Eigentlich zog es ihn Richtung Spengler oder Sanitär. Doch dann schnupperte er in einem Frühling auf dem Dach, montierte Holzdachränder, schweisste Dampfsperren und verlegte Dämmungen. «Es war so abwechslungsreich und schön, das hat mich nie mehr losgelassen», erzählt er. Seit rund 19 Jahren ist er dabei. Arbeitskollege Patrick Schaller kam als Quereinsteiger dazu und führt heute als Abteilungsleiter das Team.

Ein Vorurteil begleitet ihre Branche seit jeher: Flachdächer seien undicht. Alain Brun winkt ab und ist zugleich ehrlich: «Früher war das kein Mythos, sondern ein echtes Problem.» Die Materialien waren schlechter, Details liessen sich nicht sauber lösen. Das hat sich grundlegend geändert. «Mit den heutigen Materialien und Arbeitstechniken ist der Mythos eigentlich weg», sagt er. Wer die Regeln einhalte, sei auf der sicheren Seite.

Den entscheidenden Unterschied macht die Spezialisierung. Früher hätten oft Spengler nebenbei «mal eine Folie verlegt», erklärt Brun. «Heute haben wir gezielt ausgebildete Flachdachbauer und Abdichter. Unsere Leute machen das ganze Jahr nur Flachdach.» Genau daraus entstehe die Qualität, die ein dichtes Dach über Jahrzehnte brauche.

Wo es wirklich zählt, ist im Detail. «Die meisten Schäden entstehen nicht in der Fläche, sondern an den Anschlüssen und Durchdringungen», sagt Brun. Dort werde gelötet, geschweisst und mit Flüssigkunststoff abgeschlossen. Millimeterarbeit, die später niemand sieht.

Weil auf einem modernen Flachdach Lüftung, Solar, Brandschutz und Absturzsicherung zusammenkommen, sitzen die beiden (optimalerweise) früh mit am Planungstisch. «Je früher wir dabei sind, desto besser wird am Ende das Ergebnis, für die Qualität wie für die Kosten», sagt Schaller.

VOM VORDACH BIS ZUR ÜBERBAUUNG

Was das Team besonders macht, sei die Bandbreite an Einsatzbereichen. «Vom Coop-Jumbo in Oberburg mit 5000 Quadratmetern bis zu ein paar Quadrat-



Konolfingen Schullandschaft Stalden = Neubau Spezialschulhaus rund mit neuem Bildungssystem



Bern Stauffacherstrasse 131 = Büro Grosskomplex Neubau im Autobahnkreuz Wankdorf

metern, das bieten wir alles an», sagt Schaller. Und ganz wichtig: «Den kleinsten Kunden behandeln wir gleich wie den grössten.» Ob Attika-Reparatur am Einfamilienhaus oder Flachdach über einer ganzen Wohnüberbauung, beides läuft über dieselben Fachleute, bei Bedarf komplett aus einer Hand innerhalb der Frutiger Gruppe.

Diese Nähe zum Objekt ist den beiden ein Anliegen. «Wir behandeln jedes Dach, als wäre es unser eigenes», sagt Brun. Man denke von Anfang an alles mit und lege offen, was auf die Bauherrschaft zukomme. Lieber einmal zu viel geplant und offeriert als am Schluss böse Überraschungen erleben.

DAS DACH ALS SCHWAMM

Am deutlichsten wird die Zukunftslust der beiden beim Thema Klima. Starkregen und Hitze nehmen zu, und das Flachdach wird zu einer Antwort. Stichwort Schwammstadt: Dächer, die Regenwasser zurückhalten und verzögert abgeben, statt es in die Kanalisation zu schicken. «Das ist kein Modethema», stellt Schaller klar. «Diese Jahrhundert-Ereignisse haben wir mittlerweile jährlich.»

Technisch heisst das: grösser dimensionierte Abläufe, Retentionsdrosseln, Wasserspeicherplatten, dickere Substrataufbauten. «Was früher acht Zentimeter waren, sind heute oft zehn bis zwölf», sagt Brun. Auf einem Steildach werde nichts zurückgehalten, auf dem Flachdach schon.

Die Hitze fordert auch die Fachleute selbst: Bei 38 Grad Aussentemperatur klettert es auf dem Dach rasch auf 50 bis 60 Grad. Frutiger testet deshalb bereits Kühlwesten für die Teams, vorausschauend, wie so vieles hier.

Dazu kommt die Begrünung, und hier gerät Alain Brun ins Schwärmen. An der Pestalozzistrasse haben sie mit dem Gärtner Substrathügel, Schwemmholz und spezielle Ansaaten angelegt, kleine Biotope für Insekten und Vögel. «Man gibt der Natur ein Stück Boden zurück», sagt er. Sogar Photovoltaik und Begrünung lassen sich heute kombinieren, mit hochgeständerten Modulen über dem Substrat, wie es ein neues Merkblatt von Gebäudehülle Schweiz empfiehlt.



Muri bei Bern Thunstrasse 74 = Sanierung Gemeinde



Oberburg Progressastrasse 33 = Neubau Jumbo und Coop

MIT STOLZ IN DIE ZUKUNFT

Dass ihre schönsten Arbeiten am Ende oft unsichtbar sind, nehmen die beiden mit Humor. «Wir haben ein wunderschönes Objekt, alles perfekt, und dann kommt das Substrat drauf und man sieht die Abdichtung nicht mehr und die Fotos werden meistens von der Seite gemacht. Unser Flachdach ist selten zu sehen», sagt Brun und lacht. Schön sei es trotzdem: «Etwas zu schaffen, das Jahrzehnte hält.»

Damit das so bleibt, bildet Frutiger den Nachwuchs (ab Sommer 2027) selber aus. Denn gute Leute sind rar, und das Handwerk kämpft mit seinem Image. «Dabei sind die Aufstiegschancen top», sagt Schaller. Für die beiden ist klar: Das Flachdach ist alles andere als flach, es ist Präzision, Verantwortung und ein Stück Zukunft. Oder, um mit dem alten Vorurteil aufzuräumen: nicht ganz dicht? Von wegen.

Autor: Simon Stettler / Bilder: zvg

Frutiger

Frutiger AG | Bodenbelagstechnik
Frutigenstrasse 37
3600 Thun
058 226 88 88
flachdach@frutiger.com
www.frutiger.com

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



Der Traum vom eigenen Stöckli

WO FRÜHER ÄLTERE BAUERNPAARE IHREN LEBENSABEND VERBRACHTEN, WISSEN HEUTE IMMER MEHR MENSCHEN DIE VORZÜGE VON KLEINEN HÄUSERN ZU SCHÄTZEN. WARUM ALSO NICHT IN EINEM STÖCKLI LEBEN? DAMIT DER TRAUM NICHT ZUM ALBTRAUM WIRD, GILT ES, BEIM UMBAU EINIGE PUNKTE ZU BEACHTEN.

Stöcklis erfreuen sich einer immer grösseren Beliebtheit. Nicht nur Bauernfamilien investieren viel Zeit und Geld in ihre Lieblinge, sondern immer mehr Menschen auch aus urbanen Gebieten. Gerade beim Bau oder Umbau eines Stöcklis ist oftmals die gute Zusammenarbeit mit der Denkmalpflege Voraussetzung, um das kleine Wohnobjekt stilgerecht zu realisieren.

DENKMALPFLEGE FRÜH EINBEZIEHEN

Wer beispielsweise ein Stöckli umbauen oder renovieren möchte und nicht sicher ist, ob das Objekt unter Denkmalschutz steht, sollte sich bei der Gemeinde erkundigen, ob es im Inventar der erhaltens- oder schützenswerten Objekte aufgeführt ist. Falls ja, sollten bereits bei der ersten Besprechung der Ideen Vertreter:innen der kantonalen Denkmalpflege und der Gemeinde anwesend sein. Der Denkmalschutz ist kantonal geregelt. Die Denkmalpflege ist gesetzlich verpflichtet, sich in einem Fachbericht zum Vorhaben zu äussern, wenn das Baugesuch eingereicht wird. Erteilt wird die Bewilligung durch die Gemeinde, nicht durch die Denkmalpflege. Darum kann die Entscheidung aus triftigen Gründen von der Meinung des Fachberichts abweichen. Die Denkmalpflege versucht, Projekte mit den Eigentümern zu entwickeln und ihnen so böse Überraschungen zu ersparen, wenn sie den Fachbericht einreichen.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG MÖGLICH

Sobald die Denkmalpflege mitredet, unterstützt sie Umbauprojekte in den meisten Fällen finanziell. Beitragsberechtigt sind werterhaltende Arbeiten, nicht aber wertvermehrende. Die Denkmalpflege definiert je nach Ortsbild und Gebäude einen Prozentsatz der werterhaltenden Kosten, der übernommen wird. Wenn die beitragsberechtigten Kosten nach Erhebung durch die Fachstelle aus den Offerten beispielsweise 100’000 Franken betragen, wird das Projekt in der Regel mit 20’000 bis 40’000 Franken unterstützt. Manchmal übernimmt die Denkmalpflege sogar alle Kosten. Zum Beispiel, wenn sie eine Inschrift erhalten will, die für den Eigentümer nicht notwendig wäre. Gut

zu wissen: Bei Beiträgen ab 5’000 Franken ist die formelle Unterschutzstellung durch Vertrag und Eintrag im Grundbuch Bedingung.

DENKMALPFLEGE UND ÖKOLOGIE

Denkmalspflege und Massnahmen, die den Energieverbrauch senken und die Energieeffizienz steigern, schliessen sich nicht mehr aus. Es gibt inzwischen viele geschützte Objekte mit Solarzellen und -kollektoren. Riegelhäuser beispielsweise können aber nur schon aus bauphysikalischen Gründen nicht gut nach den jüngsten Normen isoliert werden. Weil das Thema in den vergangenen Jahren immer wichtiger geworden ist, arbeiten alle Beteiligten zusammen, um die Forderungen des Denkmalschutzes mit den Ansprüchen an zeitgemässe Umbauten unter einen Hut zu bringen.

GUTE ERFAHRUNGEN MIT DER DENKMALPFLEGE

Marc Niederhäuser, Energieberater mit eidgenössischem Fachausweis und Co-Geschäftsführer der Nieder Energie Häuser GmbH in Wichtrach, nennt ein Beispiel aus seiner Praxis: In Oberdiessbach beschloss der neue Eigentümer eines Dreifamilienhauses mit Baujahr 1894, die Liegenschaft einer Totalsanierung zu unterziehen. Das Haus galt nach Auffassung der kantonalen Denkmalpflege als erhaltenswert. Bei den Fenstern bestand die Denkmalpflege auf echten Sprossenfenstern und bei der Lukarne für die Dachwohnung konnte eine etwas abgespeckte Lösung gefunden werden. Dass sich Ökologie und Denkmalschutz nicht ausschliessen, beweist die Sanierung dieser Liegenschaft in Oberdiessbach. Die Sanierung wurde energetisch optimal umgesetzt, und zwar mithilfe eines Gebäudeenergieausweises der Kantone (GEAK). Dieser bewertet die Qualität der Gebäudehülle und die Gesamtenergieeffizienz der Gebäudetechnik.

Auf gute Erfahrungen mit der Denkmalpflege kann auch der selbstständige Berner Architekt Bruno Jordi zurückblicken. Im Jahr 1999 erwarb er für sich und seine Frau in Oberösch ein denkmalgeschütztes Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert und baute es während mehrerer Jahre nach seinen Vorstellungen um. «Es ist wichtig, dass man rechtzeitig mit den Leuten der Denkmalpflege spricht, ihre Argumente anhört und selber Argumente vorbringt.» In einem alten Bauernhaus können beispielsweise keine Panoramafenster eingebaut werden, aber ein Bauernhaus mit grossem Vordach ist immer dunkel. «Wir planten aber so, dass die Vorgaben der Denkmalpflege berücksichtigt werden konnten.» Das Bauernhaus des Ehepaars Jordi beherbergt zehn Räume auf 330 Quadratmetern Fläche.

Autor: Peter Widmer / Quellen und weitere Infos: hausinfo.ch, kultur.bkd.be.ch, kaeser-holzbau.ch / Bilder: Pexels





Chalet «Spatz» in Kandersteg: Tradition trifft auf Moderne

DAS CHALET «SPATZ» IN KANDERSTEG WURDE 2024/2025 VON DER HWB AG IN ENGER ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BESITZER KERNSANIERT. DIE BEIDEN WOHNUNGEN WERDEN ALS AIRBNB ANGEBOTEN.

Die auf Innenausbau spezialisierte HWB AG in Heimberg sieht die besondere Herausforderung in Sanierungen – anstelle von Neubauten. «Sanieren ist das neue Bauen» lautet denn auch die Firmenphilosophie. Bei der Sanierung des Chalets «Spatz» in Kandersteg konnte das Heimberger Unternehmen buchstäblich «aus dem Vollen schöpfen» (wir berichteten bereits in der Ausgabe 1/2026 von «Mein Zuhause» davon).

Das Chalet «Spatz», Baujahr 1970, erfuhr einen Besitzerwechsel und die beiden Ferienwohnungen im Erd- und Obergeschoss wurden totalsaniert. Während der Bauphase war das Chalet unbewohnbar. Die Wohnungen erstrahlen nun in neuem Glanz, sind bezugsbereit und werden als Airbnb angeboten. Darauf sei bei der Aufteilung der Räume und bei der Ausstattung besonders geachtet worden, erklärt André Sterki, Mitinhaber und Geschäftsführer von HWB AG. «Im Fokus stand ein moderner Alpenstil.»

ESTRICH AUSGEBAUT

Bei der Wohnung im Obergeschoss – sie ist etwas grösser als jene im Parterre – wurde der ursprüngliche Estrich in eine Galerie ausgebaut, welche als zusätzliche Schlafgelegenheit für Kinder genutzt werden kann. Die Wohnung im OG besteht aus einem Wohnraum mit offener Küche, einem Eltern- und einem Kinderschlafzimmer. «Zentral in der Wohnung befand sich die Nasszelle, deren Wände derart Mängel aufwiesen, dass sie teilweise neu aufgemauert werden mussten», berichtet André Sterki. «Die Wohnung wurde ausgehöhlt, erhielt eine neue Küche, neue Fenster und Türen sowie Parkettbeläge», so André Sterki weiter.







NICHT NUR HOLZ

Den Austausch mit dem neuen Besitzer des Chalets «Spatz» hat André Sterki als konstruktiv und inspirierend erlebt. «Er hatte klare Vorstellungen, was die Zusammenarbeit erleichterte», erinnert er sich. So einigte man sich beispielsweise, die Holzbauweise aus dem Jahr 1970 durch weisse, verputzte Wände etwas aufzulockern und die Räume dadurch heller erscheinen zu lassen. Es sei immer wieder ein Aufsteller, wenn man dem Kunden technisch und finanziell realisierbare Alternativen aufzeigen und diese dann auch umsetzen dürfe, freut sich André Sterki.

Auf die Beratung legt André Sterki grössten Wert und nennt Beispiele aus seinem reichen Erfahrungsschatz: «Der Teufel liegt meist im Detail! Oft wünscht ein Kunde eine Bodenheizung. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage nach der Aufbauhöhe, was mit erheblichem Mehraufwand verbunden ist. Oder der Kunde möchte die Dusche an einem bestimmten Ort, aber der Ablauf befindet sich weiter entfernt, so dass das Gefälle zu gering ist, um das Abwasser ohne Verstopfungen abzuführen.» So handeln die Fachleute von HWB AG nicht einfach nach dem Grundsatz «His Master’s Voice», sondern versuchen, den Kunden mit plausiblen Argumenten auf gewisse Probleme hinzuweisen und Alternativen zu unterbreiten.



DENKMALGESCHÜTZTES OBJEKT IN BERN

Nicht ohne Stolz erzählt André Sterki von einem Mehrfamilienhaus mit Baujahr 1925 im Berner Länggassquartier, dessen Sanierung sein Unternehmen im Mai dieses Jahres zum erfolgreichen Abschluss bringen durfte. Die HWB AG bearbeitete sämtliche Bodenbeläge, Wände, Decken, Küchen, Türen und Nasszellen, wobei stets der Spagat zwischen denkmalpflegerischen Vorgaben, Brandschutz und Fluchtwegen bewältigt werden musste. Bei dieser Sanierung sei viel Handwerk im Spiel gewesen, blickt André Sterki zurück und erwähnt den besonderen Fischgrat-Parkett, wo jede einzelne Holzlamelle von den Nägeln befreit, nummeriert und nach der Behandlung des Untergrundes exakt wieder eingesetzt werden musste. «Wir reichten der Denkmalpflege nach ihren Vorgaben ein detailliertes Material- und Farbkonzept vor. Das Resultat in diesem über 100-jährigen Gebäude darf sich sehen lassen», fasst André Sterki zusammen. So konnte das Unternehmen seine Philosophie «sanieren statt neu bauen» im Massstab 1:1 umsetzen.

Autor: Peter Widmer / Bilder: zvg



hwb ag.ch

So vielseitig wie Ihre Ideen!
Wir bieten Ihnen hohe Service- und Produktqualität sowie innovative und nachhaltige Lösungen im Innenausbau: Individuelle Beratung, alles aus einer Hand, ressourcenbewusstes Handeln, gutes Preis-/Leistungs-Verhältnis.

HWB AG
Schreinerei & Innenausbau mit Malerei & Gipserei
Alte Aarestrasse 3 a
3627 Heimberg
+41 (0)33 336 46 57
info@hwbag.ch
www.hwbag.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



Holz mit zweitem Leben

ALTE BALKEN, AUSGEDIENTE PALETTEN ODER HOLZ AUS RÜCKBAUTEN MÜSSEN NICHT IM OFEN LANDEN. RECYCLING UND UPCYCLING SORGEN DAFÜR, DASS DER WERTVOLLE ROHSTOFF LÄNGER GENUTZT WIRD. DAS SCHONT RESSOURCEN, REDUZIERT CO_2 UND ERÖFFNET SPANNENDE MÖGLICHKEITEN FÜR HAUSBESITZERINNEN UND HAUSBESITZER.

VOM ABFALL ZUM WERTSTOFF

Holz gilt als einer der nachhaltigsten Baustoffe überhaupt. Dennoch wird in der Schweiz ein grosser Teil des Altholzes noch immer energetisch verwertet. Dabei steckt in vielen Holzelementen deutlich mehr Potenzial. Fachleute setzen deshalb zunehmend auf die sogenannte Kaskadennutzung: Holz soll möglichst lange und möglichst hochwertig verwendet werden, bevor es am Ende seines Lebenszyklus als Energiequelle dient.
Beim Recycling wird Altholz aufbereitet und zu neuen Produkten verarbeitet. Daraus entstehen beispielsweise Spanplatten, Dämmstoffe oder Papierprodukte. Forschende und Unternehmen arbeiten derzeit daran, die stoffliche Wiederverwertung weiter auszubauen und so den Rohstoff länger im Kreislauf zu halten.

UPCYCLING MIT CHARAKTER

Noch einen Schritt weiter geht das Upcycling. Hier wird Holz nicht zerlegt, sondern in neuer Form weiterverwendet. Alte Balken werden zu Esstischen, Regalen oder Wandverkleidungen, aus historischen Brettern entstehen individuelle Möbelstücke mit Geschichte.
Besonders bei Umbauten lohnt sich ein genauer Blick auf bestehende Materialien. Immer häufiger werden wertvolle Holzelemente aus Rückbauten gerettet und in neue Wohnkonzepte integriert. Das spart Ressourcen und verleiht Räumen einen unverwechselbaren Charakter.

GUT FÜR UMWELT UND PORTEMONNAIE

Jede zusätzliche Nutzung verlängert die Zeit, in der das im Holz gespeicherte CO_2 gebunden bleibt. Gleichzeitig sinkt der Bedarf an neuem Material. Damit wird Holzrecycling zu einem wichtigen Baustein der Kreislaufwirtschaft und des Klimaschutzes.

TIPPS FÜR ZU HAUSE

- Möbel reparieren statt ersetzen.
- Altholz bei Umbauten prüfen und weiterverwenden.
- Gebrauchte Holzmöbel bevorzugen.
- Auf langlebige Qualität achten.
- Holzabfälle korrekt trennen und entsorgen.

FAZIT

Recycling und Upcycling zeigen, wie aus vermeintlichem Abfall wertvolle Ressourcen werden. Wer Holz möglichst lange nutzt, reduziert Abfall, schont Rohstoffe und bringt gleichzeitig ein Stück Geschichte ins eigene Zuhause.

Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: Der Text wurde teilweise mit Unterstützung von KI erstellt / BAFU, Empa, WSL, Berner Fachhochschule (BFH), Holzkreislauf Uri, GLB Emmental.





Visualisierung: Bauzeit Architekten GmbH

PIRMIN JUNG 30 Jahre

Wir gestalten den Holzbau tragend. Als Ingenieur- und Planungsteam begleiten wir Projekte in den Bereichen Tragwerksplanung, Bauphysik und Brandschutz.

Eines unserer Projekte realisieren wir zusammen mit haar-shop.ch und vielen anderen Projektpartnerinnen und Projektpartnern. In Steffisburg investiert der Beauty-Online-Versandhändler bewusst in die Zukunft und in einen modernen Standort. Gebaut wird mit ökologischen Materialien, die zu einem geringeren CO_2-Fussabdruck des Gebäudes beitragen.

PJ pirminjung.ch/projekte

Holzgebäude: Natürlich stark gebaut

HOLZ STEHT FÜR WÄRME, NACHHALTIGKEIT UND ZEITLOSE ARCHITEKTUR. GEBÄUDE AUS HOLZ VERBINDEN MODERNE BAUWEISE MIT EINEM NATÜRLICHEN WOHNGEFÜHL UND SCHAFFEN EINE ATMOSPHÄRE, DIE SOWOHL BERUHIGEND ALS AUCH INSPIRIEREND WIRKT.

Dabei überzeugen sie nicht nur optisch, sondern auch funktional in vielerlei Hinsicht. Wer auf Holz setzt, entscheidet sich bewusst für eine zukunftsorientierte und verantwortungsvolle Bauweise.

Holz ist ein nachwachsender Rohstoff und punktet durch seine hervorragende Ökobilanz. Während der Wachstumsphase bindet es CO_2 und trägt so aktiv zum Klimaschutz bei. Gleichzeitig ermöglicht die Bauweise eine effiziente, präzise und ressourcenschonende Umsetzung – von der Planung bis zur Fertigstellung. Kurze Bauzeiten und ein hoher Vorfertigungsgrad machen Holzgebäude besonders wirtschaftlich und flexibel.

Auch in Sachen Wohnkomfort bietet Holz klare Vorteile. Es reguliert auf natürliche Weise die Luftfeuchtigkeit und sorgt so für ein angenehmes und gesundes Raumklima. Die ausgezeichnete Dämmleistung hilft zudem, Energie zu sparen und Heizkosten langfristig zu reduzieren. Dadurch entsteht nicht nur ein behagliches zu Hause, sondern auch ein nachhaltiger Mehrwert.

Nicht zuletzt überzeugt Holz durch seine enorme Vielseitigkeit. Ob Einfamilienhaus, Aufstockung, Anbau oder Gewerbebau – individuelle Gestaltungsmöglichkeiten lassen sich flexibel und kreativ umsetzen. Unterschiedliche Oberflächen und Konstruktionen eröffnen architektonische Freiheiten, die sowohl moderne als auch traditionelle Designs ermöglichen.

So entstehen Gebäude mit Charakter, die sowohl ästhetisch als auch funktional höchsten Ansprüchen gerecht werden und über Generationen hinweg Bestand haben.

Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: Der Text wurde teilweise mit Unterstützung von KI erstellt / Bilder: Pexels





«Kein Tag ist wie der andere»

DIE 1999 GEGRÜNDETE WENGER TIEFBAU AG IN SCHWARZENEGG STEHT FÜR PROFESSIONELLE, TERMINGERECHTE ARBEITEN IN DEN BEREICHEN AUSHUB, ABBRUCH, GRABEN- UND LEITUNGSBAU, RENATURIERUNG SOWIE STRASSEN- UND BELAGSARBEITEN. WIR HABEN MIT DEM GRÜNDER UND INHABER, HANSPETER WENGER, GESPROCHEN.

Mit langjähriger Erfahrung realisiert das 16-köpfige Unternehmen Projekte im Wasserbau, Renaturierungen sowie hochwertige Umgebungsarbeiten wie Natursteinmauern, Böschungssicherungen und Verbundsteinarbeiten in Gärten und Parks. Als besonderes Highlight kann das innovative Wegsanierungskonzept bezeichnet werden, bei dem bestehende Beläge effizient vor Ort recycelt, stabilisiert und für neue Belagsarbeiten vorbereitet werden – ökologisch und kosteneffizient.

Hanspeter Wenger, Sie sind gelernter Landwirt. Warum haben Sie sich nicht der Landwirtschaft verschrieben und sind im Baugewerbe gelandet?
Obschon ich eine landwirtschaftliche Lehre abschloss und mich der Beruf in der Natur nach wie vor begeistert, strebte ich nie einen eigenen Betrieb an, auch meine Eltern hatten nie einen eigenen Bauernhof und arbeiteten als Angestellte. Bereits mein Lehrmeister in der Romandie prophezeite mir, dass ich dereinst im Baugewerbe landen würde! Zusammen mit meinem Vater und meinem Bruder betrieb ich im Angestelltenverhältnis ein landwirtschaftliches Lohnunternehmen. Als ich mir einen Bagger erstand und ihn gleich weiterverkaufen wollte, riet mir ein Kunde, doch damit auch zu «lochen». Während eines Jahres durfte ich zusammen mit einem Förster im Staatswald unter anderem Forststrassen abstecken. Der Appetit kommt bekanntlich mit dem Essen und so entstand nach und nach mein Interesse am Strassenbau, doch ein eigenes Unternehmen stand eigentlich nie im Fokus.

Vor 27 Jahren kam es dann aber doch so weit...
Ja, es kam, wie es wohl kommen musste: Allein konnte ich die anstehenden Arbeiten kaum bewältigen. Am 15. Oktober 1999 war dann der Start zur Einzelfirma und zwei Jahre später beschäftigte ich zwei Landwirte als Aushilfen. Den ersten Mitarbeiter stellte ich 2003 ein und 2014 entstand die Aktiengesellschaft mit heute 16 Mitarbeitenden.

Hegen Sie weitere Expansionspläne?
Nein, die bestehende Infrastruktur erlaubt es nicht, wir müssten den Standort wechseln, was ich nicht im Sinn habe. Es ist heute gut so, wie es ist. Wir sind regional gut verankert.

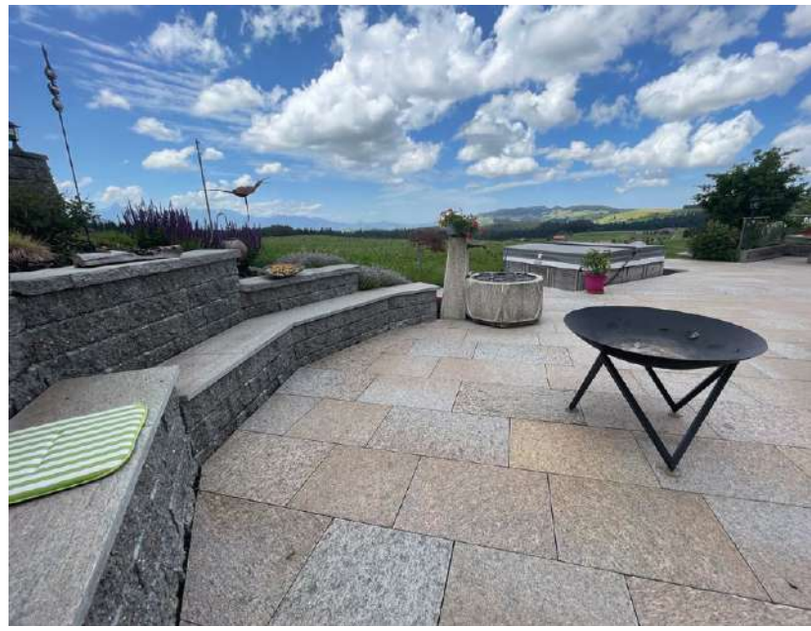
Auf Ihrer Website bieten Sie fünf verschiedene Dienstleistungen an: Tiefbauarbeiten, Strassensanierungs- und Stabilisierungsarbeiten, Wasserbau, Umgebungsarbeiten und Kiesaufbereitung/Recycling. Welche dieser Angebote werden von Ihrem Unternehmen am häufigsten ausgeführt?
Etwa 50 Prozent aller Aufträge entfallen auf Wegsanierungen. Dieser Bereich hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Seit einigen Jahren haben wir begonnen, uns verstärkt auf Hochwasserschutz und Renaturierungen zu spezialisieren. Unsere Maschinen werden mit Bioöl betrieben, was die Nachhaltigkeit unterstützt.

Wo haben Sie bereits solche Renaturierungsprojekte realisiert?
Wir durften bereits zahlreiche Projekte erfolgreich umsetzen: Walenbach, Thierachern; Aufwertungsmassnahmen im Gwattmoos (Pro Natura); Hochmoor Wachseldornmoos, Heimenschwand und Chräbsbach in Zollikofen. Wirtschaftlich und ökologisch ausgeglichene Lösungen sind uns ein wichtiges Anliegen.

Eine Ihrer Dienstleistungen sind Umgebungsarbeiten. Ist das nicht eher ein Fachgebiet für Gartenbaufirmen?
(Schmunzelt) Mit meinen Mitarbeitenden – auch aus dem Landschaftsbau – verfügen wir auch in diesem Bereich über das erforderliche Know-how, beispielsweise Natursteinmauern zu bauen sowie Verbundsteinarbeiten, Rasen- und Bepflanzungsarbeiten fachgerecht ausführen zu können.

Wenger Tiefbau AG ist bekannt für ein Wegsanierungskonzept, das praktisch ohne frisches Material auskommt. Wie geht das?
Mit unserem Grosstraktor und einer speziellen Stein-, Kies- und Asphaltfräse lassen sich Asphaltstrassen sowie Kies- und Forstwege ohne zusätzliches Material sanieren. Dabei sind lediglich zwei Arbeitsschritte nötig: Im ersten Schritt wird das Wegmaterial mit der kräftigen Fräse aufgebrochen, verkleinert und gleichzeitig mit Kalk und Zement vermischt, bevor im zweiten Schritt das aufbereitete Material direkt vor Ort zur neuen Strasse verdichtet wird. Dies funktioniert auch mit asphaltierten Strassenbelägen. Wird Asphalt verwendet, kann der neue Belag direkt auf die verdichtete Fläche aufgetragen werden. Damit lässt sich fast jeder Untergrund stabilisieren. Gegenüber herkömmlichen Methoden spart dieses Konzept bis zu 50 Prozent Sanierungskosten, vor allem, weil der Weg mit dem bereits vorhandenen Material instand gestellt werden kann. Teurer Kies und entsprechende Transportkosten entfallen. Dieses Wegsanierungskonzept ermöglicht umweltfreundliches Recycling des Materials direkt vor








WENGER TIEFBAU AG
DGN
1100





Ort. Nicht zuletzt deshalb ist dieses System deutlich ökologischer als herkömmliche Methoden. Dieses nachhaltige «Wenger-System» wurde beispielsweise bei der Sanierung der Traubachstrasse in Habkern angewendet.

Mussten Sie auch schon knifflige Situationen bewältigen?
Ja, da kommt mir spontan ein Aushub in den Sinn, der sich überraschenderweise mit Wasser füllte. Es war über die Ostertage und ich war täglich auf der Baustelle, um das Wasser auszupumpen.

Sie sind auch selbst auf den Baustellen anzutreffen?
Ja, auf jeden Fall. Ich bin kein Büromensch. Die zunehmende Bürokratie, die Hürden bei der Offertstellung, sind eine grosse Herausforderung, aber auch die Schwierigkeit, geeignete Maschinisten zu finden. Gute Erfahrungen mache ich mit Mitarbeitenden mit landwirtschaftlichem Hintergrund, womit wir an den Anfang meiner eigenen Berufsbiographie angelangt sind. Trotzdem: Kein Tag ist wie der andere, Abwechslung und Unvorhergesehenes bestimmen unseren Alltag. Planungssicherheit gibt es fast keine.

Was zeichnet Ihr Unternehmen besonders aus?
Spontaneität, Beweglichkeit, Ideen, Einsatzbereitschaft, Verlässlichkeit und «seriöse Büez» sind wichtige Eigenschaften in unserem Gewerbe und für unser Unternehmen. Ich denke, dass wir diese Eigenschaften besitzen und erfolgreich umsetzen. Auch sind die Entscheidungswege bei uns kurz und unbürokratisch und der Kunde hat stets einen Ansprechpartner für alle seine Anliegen.

Interview: Peter Widmer / Bilder: zvg/Peter Widmer

VON STRASSEN- UND BELAGSARBEITEN BIS ZUM TEICHBAU FÜR AMPHIBIEN - FÜR DIESE ARBEITEN SIND WIR IHR PARTNER:

- Tiefbauarbeiten
- Strassensanierungs- und Stabilisierungsarbeiten
- Wasserbau
- Umgebungsarbeiten
- Kiesaufbereitung – Recycling

WENGER TIEFBAU AG
Schwand 68 N
3616 Schwarzenegg
033 453 28 88 / 079 656 12 75
info@wenger-tiefbau.ch
www.wenger-tiefbau.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



Jetzt ist der richtige Zeitpunkt um in die Energiezukunft zu investieren

Investieren statt abwarten

Die Abschaffung des Eigenmietwerts betrifft Eigenheimbesitzer direkt. Wer jetzt energetisch saniert oder in Photovoltaik investiert, profitiert doppelt – ökologisch und dank verbleibender Steuerabzüge bis 2029 auch finanziell.

Photovoltaik lohnt sich - auch langfristig

Mit einer eigenen Solaranlage sinken nicht nur die Strommarktabhängigkeit und die laufenden Kosten, sondern auch der CO2-Fussabdruck. Zudem wir der Wert der Immobilie gesteigert.

Lassen Sie sich beraten. Jetzt ist der richtige Moment.

brunnerimboden

Brunner + Imboden AG
Im Schoren 20 I 3604 Thun

033 225 35 45
www.brunnerimboden.ch









Schritt für Schritt sanieren

AUCH HÄUSER WERDEN ÄLTER. NACH 10 BIS 15 JAHREN ZEIGEN SICH ERSTE ALTERSERSCHEINUNGEN UND KLEINERE SANIERUNGSMASSNAHMEN WERDEN FÄLLIG. NACH 40 BIS 60 JAHREN DRÄNGT SICH IN DER REGEL EINE UMFASSENDE HAUSSANIERUNG AUF.

Die wenigsten Hauseigentümer können es sich leisten, alles auf einmal zu sanieren. Darum müssen sie bei der Haussanierung zwischen mehr Wohnqualität und mehr Energieeffizienz wählen. Oft bestimmt allerdings der Zustand der Bauteile die Reihenfolge der Sanierungsmassnahmen.

GEBÄUDEANALYSE UNERLÄSSLICH

Es gibt drei Gründe für eine Haussanierung: Steigerung der Wohnqualität, Verbesserung der Energieeffizienz, Beschädigung eines Bauteils. Falls etwas notfallmässig ersetzt werden muss, ist sofortiges Handeln angesagt. Stehen Wohnqualität oder Energieeffizienz im Vordergrund, sollten die Sanierungen Schritt für Schritt geplant werden. Sobald die Wunschliste zusammengestellt ist, ist es Zeit für eine ausführliche Gebäudeanalyse, und zwar zusammen mit einer Fachperson. Diese klärt ab, was gebäudetechnisch notwendig und energetisch sinnvoll ist. Es empfiehlt sich, jedes Jahr 1 bis 1,5 Prozent des Gebäudeneuwertes für die Haussanierung auf die Seite zu legen.

SANIEREN IN ETAPPEN

Wenn ein altes Haus saniert werden muss, kostet eine Gesamtsanierung weniger als eine Sanierung in Etappen, weil gewisse Arbeiten nur einmal ausgeführt werden müssen, zum Beispiel das Baugerüst aufstellen. Trotzdem sanieren die meisten Wohneigentümer lieber in Etappen. Zum einen, weil sie die Kosten aufteilen können, zum anderen, weil sie ihre werterhaltenden Investitionen in mehreren Steuerperioden von ihrem Einkommen abziehen und so ihre Steuerbelastung optimieren können.

Handwerker empfehlen folgende Reihenfolge, um Baumängel wie Feuchtigkeit, Schimmelpilz oder Wärmebrücken zu vermeiden:

- **Etappe 1**: Fenster ersetzen, Sonnenschutz ersetzen, Fassade dämmen
- **Etappe 2**: Dach dämmen, allenfalls auch den Estrichboden und die Kellerdecke
- **Etappe 3**: Heizung ersetzen, sinnvollerweise energieeffizient und ressourcenschonend
- **Etappe 4**: Küche sanieren, Badezimmer sanieren, Leitungen ersetzen

Der Fensterersatz und die Fassadendämmung (Etappe 1) und die Dachdämmung (Etappe 2) minimieren die Energieverluste und senken den Energieverbrauch. Die neue Heizung (Etappe 3) kann für den tieferen Energiebedarf optimiert werden. Die Küchen- und Badezimmersanierung erhalten oder steigern die Wohnqualität, die neuen Leitungen erhalten den Wert nachhaltig (Etappe 4).

Autor: Peter Widmer / Quelle: houzy.ch, Plattform für Wohneigentümer / Bilder: Pexels



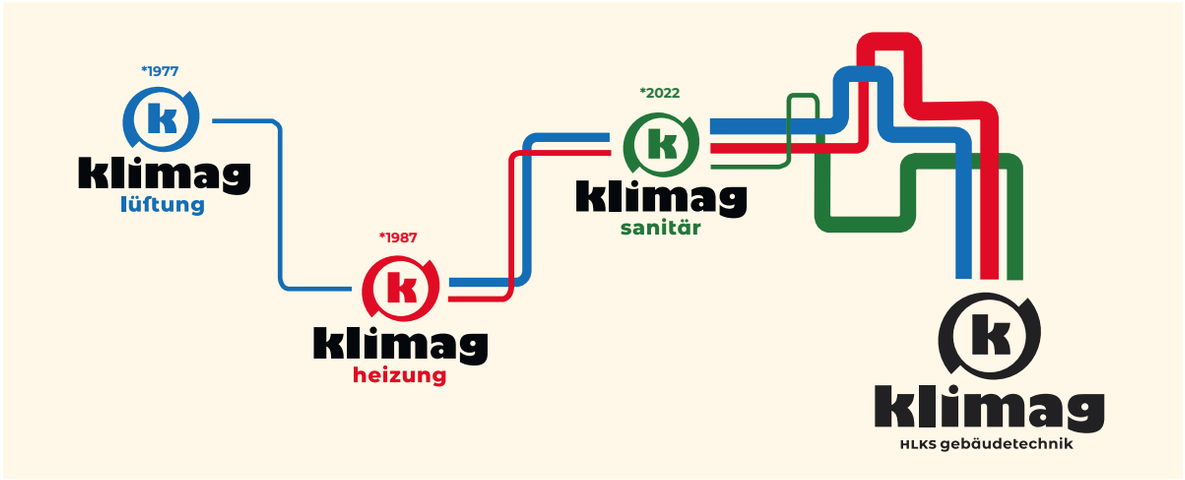
Thomas Brügger, klimag sanitär ag, Stephan Lehmann, klimag heizungs ag, Markus Bichsel, Vorsitz klimag gruppe, Fabian Widmer, klimag lüftungs ag (v. l. n. r.)

Modern geführte klimag HLKS Gebäudetechnik-Gruppe

INTERVIEW MIT MARKUS BICHSEL, VORSITZENDER KLIMAG HLKS GEBÄUDETECHNIK

Seit bald 50 Jahren ist der Name klimag im Kanton Bern für Dienstleistungen in der Haustechnik bekannt. Seit einem Vierteljahrhundert hat Markus Bichsel, Sohn des Firmengründers, die Geschicke gemeinsam mit Bruno Aeschbacher und Reto Gonseth in der Hand. Zusammen setzen sie konsequent auf Transparenz und Selbstverantwortung.

Die klimag Gruppe hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt und deckt nun die Bereiche Sanitär, Heizung und Lüftung mit je einzelnen Aktiengesellschaften ab. Wie kam es zu diesem Schritt?
Wir haben uns im Gegensatz zu vielen Mitbewerbenden bewusst dazu entschieden, unsere Gruppe aus eigenständigen und eigentümergeführten Fachfirmen aufzustellen. So steht jede Firma auf eigenen Füssen – die Vorteile an Verantwortung, Initiative und Dynamik überwiegen mögliche Einsparungen in EDV und Administration. Mit einem gemeinsamen Dach agierend, erleben wir uns als starke Gemeinschaft und vereinen verschiedene Stärken und Eigenschaften zu einem kraftvollen Ganzen. Je nach Wunsch der Bauherrschaft arbeiten wir in verschiedenen Konstellationen einzeln oder gemeinsam. Im Besonderen haben wir die Service- und Pikettdienste zusammengeführt, was unseren Kunden durch den zentralen Zugang zu allen Servicedienstleistungen einen grossen Mehrwert bietet.



Die drei AGs werden durch beteiligte Geschäftsleiter geführt. Sie selbst sind in der Geschäftsleitung der klimag lüftungs ag und VRP in den anderen Firmen. Warum ist Ihnen dieser horizontale Führungsstil wichtig?
Risiken und Sorgen gemeinsam zu tragen ist leichter, Erfolge und Freude zu teilen macht beides grösser. Man lernt gegenseitige Wertschätzung, gönnt einander Erfolge und nimmt Unterstützung bewusst und dankend an. Dies überträgt sich auch auf den Umgang mit den Mitarbeitenden, deren Wohl höchstes Gut in jeder Unternehmung sein muss. Es ist zudem nicht zielführend, dass eine einzelne Person dominiert und jede Entscheidung allein trifft – die Geschäftsleiter der drei AGs sind kompetent und agieren selbstverantwortlich. Mich sehe ich vielmehr als Teil des Ganzen. Meine Mehrheiten in den Firmen sollen nicht belasten, sondern tragen.

Zur Person
Markus Bichsel, dipl. Ing. HTL HLK – Vater dreier Söhne – ist seit 25 Jahren Teil des Betriebs, den sein Vater gegründet hat. Markus Bichsels Sohn Leon ist seit kurzem auch Teilhaber und sein jüngster Sohn Thierry beginnt dieses Jahr die Ausbildung zum Gebäudetechnikplaner. Die Passion von Markus Bichsel ist der Tango Argentino.

Credo
Ich wünsche der klimag Gruppe und mir, dass wir auch künftig erfolgreiche, unabhängige Familienbetriebe bleiben. Momentan entwickelt sich dies bestens.

ÜBER DAS UNTERNEHMEN

1977: Gründung der heutigen klimag lüftungs ag durch Hans Bichsel (1945–2004)

1987: Gründung der klimag heizungs ag

2021: Gründung der heutigen klimag sanitär ag Neuausrichtung im Jahr

2023: Rebranding der Gruppe
Derzeit ca. 90 Mitarbeitende, davon acht Lehrlinge

Markus Bichsel, Vorsitz klimag gruppe



In Kürze
Die klimag Gruppe plant und installiert moderne Heizungs-, Lüftungs- und Sanitärtechnik in Topqualität und steht für Reparatur- und Servicedienstleistungen 24/7 jederzeit zur Verfügung.

klimag
HLKS gebäudetechnik

KONTAKT

24/7 Service: +41 31 343 20 20
lueftung@klimag.ch,
heizung@klimag.ch,
sanitaer@klimag.ch
www.klimag.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



Metall bleibt im Kreislauf

Ob Fensterrahmen, Getränkedosen, Heizungsrohre oder Haushaltsgeräte – Metalle begleiten uns täglich. Was viele nicht wissen: Die meisten Metalle lassen sich nahezu unbegrenzt recyceln, ohne ihre Qualität oder Stabilität zu verlieren. Damit gehören sie zu den wichtigsten Rohstoffen der Kreislaufwirtschaft. Nach der Sammlung werden Altmetalle zunächst sortiert. Anschliessend erfolgt die Aufbereitung: Fremdstoffe werden entfernt und das Material wird zerkleinert. In speziellen Schmelzanlagen entstehen daraus neue Rohstoffe, die für die Herstellung unterschiedlichster Produkte verwendet werden können. Aus einer alten Getränkedose kann so beispielsweise wieder eine neue Dose entstehen, aus einem ausgedienten Fensterrahmen ein neues Bauteil für ein Gebäude. Das Recycling von Metall bietet gleich mehrere Vorteile. Einerseits werden natürliche Ressourcen geschont, da weniger Primärrohstoffe abgebaut werden müssen. Andererseits benötigt die Verarbeitung von Recyclingmetall in vielen Fällen deutlich weniger Energie als die Gewinnung von neuem Metall. Dadurch lassen sich auch CO_2-Emissionen reduzieren. Gerade im Bauwesen spielt dieser geschlossene Materialkreislauf eine wichtige Rolle. Stahl, Aluminium oder Kupfer sind langlebige Werkstoffe, die oft über Jahrzehnte genutzt werden und nach ihrem Rückbau erneut in den Wertstoffkreislauf gelangen können. So tragen sie dazu bei, Ressourcen möglichst lange im Umlauf zu halten. Die Prozessgrafik zeigt, wie dieser Kreislauf funktioniert – von der Sammlung über die Aufbereitung bis zur Herstellung neuer Produkte. Jeder Recyclingvorgang hilft mit, wertvolle Rohstoffe zu erhalten und die Umwelt zu entlasten.

Anzeige

SPIESS
Metall- und Torbau AG





Spiess Metall- und Torbau AG
Seit über 100 Jahren steht der Name Spiess für erstklassigen Metallbau mit hohem Servicestandard, seit 2009 als Spiess Metall- und Torbau AG. Ob von Privatkunden oder Generalunternehmungen: Als Hörmann Kompetenzcenter und Experte in Planung, Montage und Wartung kümmern wir uns um alle Tor- und Tür-Details.

Vorteil durch Fachwissen
Unser 20-köpfiges Spiess-Team übernimmt stets Verantwortung: Von der Beratung vor Ort über die detaillierte Planung mit Terminüberwachung bis hin zur Arbeit in der hauseigenen Schlosserei und fachgerechten Montage durch eigene Service-Techniker.

Breite Produktpalette
Dank der vielfältigen Produktpalette findet sich für jeden Bedarf die richtige Lösung – und zwar nachhaltig. Egal ob Haustüren, Sectional-, Brandschutz- oder Schnelllauftor: Unsere Service-Techniker kennen die geltende Norm und unterstützen Sie bei der Wahl des richtigen Produkts. In unserem Showroom haben Sie ausserdem die Möglichkeit, die Produkte in natura zu begutachten.

Umfassender Service
Als verantwortungsvolles Unternehmen kümmern wir uns nicht nur um fachgerechte Neumontagen, sondern führen auch Wartungsarbeiten mit Austausch von Verschleissteilen durch. Dies gilt übrigens auch für Fremdfabrikate bzw. Tore, die nicht von uns verbaut wurden.

24/7 für Sie da
Sicherheit hat höchste Priorität. Entsprechend steht unser Service-Team für Wartung und Reparaturen rund um die Uhr für Sie bereit.

Spiess Metall- und Torbau AG
Stutz 2, 3700 Spiez
Telefon 033 676 01 01
www.spiessmetall.ch



Prozessgrafik: der Metallkreislauf

1. SAMMLUNG
Metallprodukte wie Getränkedosen, Fensterrahmen, Rohre, Kabel oder Haushaltsgeräte werden gesammelt und dem Recycling zugeführt.

2. SORTIERUNG
Die verschiedenen Metalle – beispielsweise Stahl, Aluminium, Kupfer oder Messing – werden getrennt und für die Weiterverarbeitung vorbereitet.

3. AUFBEREITUNG
Das Material wird gereinigt, von Fremdstoffen befreit und zerkleinert. So entsteht hochwertiger Recyclingrohstoff.

4. EINSCHMELZEN
In speziellen Schmelzanlagen wird das Altmetall eingeschmolzen und zu neuem Metall verarbeitet.

5. HERSTELLUNG NEUER PRODUKTE
Aus dem recycelten Material entstehen neue Produkte wie Bauteile, Fenster, Fahrzeuge, Dosen oder Haushaltsgeräte.

6. ERNEUTE NUTZUNG
Die Produkte gelangen zurück in den Alltag und können nach ihrer Nutzung erneut gesammelt und recycelt werden.

METALL BLEIBT IM KREISLAUF
Viele Metalle lassen sich nahezu unbegrenzt recyceln, ohne ihre Qualität zu verlieren. Dadurch werden Rohstoffe geschont, Energie gespart und CO_2-Emissionen reduziert.



Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: KI / Bilder: KI



Passt die Haustechnik, gelingt die Sanierung.

SANIEREN MIT SYSTEM: WIE EQUANS SWITZERLAND HAUSBESITZERINNEN UND HAUSBESITZER BEGLEITET

Wenn im Einfamilienhaus die Heizung in die Jahre kommt, die Elektroinstallation erweitert werden soll oder eine Sanierung Komfort und tiefere Energiekosten bringen muss, wünschen sich viele vor allem eines: nachvollziehbare Schritte und eine Stelle, die koordiniert. Genau hier kommt Equans Switzerland ins Spiel. Der Name mag nach grossem Konzern klingen, doch in der Schweiz steht Equans Switzerland für ganz konkrete Arbeiten am Gebäude – und für Dienstleistungen direkt bei Privathaushalten. Von der Planung bis zur Wartung bietet Equans Switzerland als führende Komplettanbieterin ganzheitliche Gebäude- und Energielösungen.

Man kann sich das so vorstellen: Eine Familie plant den Wechsel von der Ölheizung zur Wärmepumpe, modernisiert gleichzeitig die Elektrik und macht das Haus bereit für eine Photovoltaikanlage. Damit am Ende alles zusammenpasst, braucht es nicht nur Geräte, sondern ein sauberes Zusammenspiel der Handwerke. Genau diese Schnittstellenarbeit ist oft der Unterschied zwischen einer einseitig geplanten Sanierung und einer umfassenden und durchdachten Lösung, die langfristig überzeugt.

VOM KELLER BIS ZUM DACH

Wer saniert, merkt schnell: Haustechnik ist ein Puzzle aus vielen Teilen. Heizung, Lüftung, Klima und Sanitär, dazu Elektro, Kommutierung, Beleuchtung, Sicherheit und immer öfter auch smarte Steuerungen. Equans Switzerland ist die Komplettanbieterin für Gebäude, Infrastruktur und Energie und begleitet Projekte über den gesamten Lebenszyklus, von der Realisierung bis zur Optimierung und Sanierung.

EIN ANSPRECHPARTNER, VIELE HANDWERKE

Für Eigentümerinnen und Eigentümer wird das im Alltag spürbar. Statt fünf Offerten, zehn Schnittstellen und dem Gefühl, dass niemand das Ganze im Blick hat, gibt es ein abgestimmtes Vorgehen. Zuerst wird geklärt, was das Haus heute braucht und was in fünf bis zehn Jahren sinnvoll ist. Danach folgt eine Planung, die Technik und Budget zusammenbringt. Und am Schluss zählt,

dass alles zuverlässig läuft, auch nach der Übergabe, mit Service und Instandhaltung.
Wer schon einmal im Winter einen Heizungsausfall erlebt hat, weiss: Gute Technik ist wichtig, aber guter Unterhalt ist Gold wert. Equans Switzerland verfügt dafür über eine Service- und Pikettorganisation, die in jeder Betriebsphase unterstützt.



WASSER SPAREN HEISST OFT AUCH ENERGIE SPAREN

Gerade bei Sanierungen taucht folgendes Thema fast immer auf: Warmwasser. EnergieSchweiz weist darauf hin, dass Warmwasser ein relevanter Energieposten ist und schon kleine Anpassungen im Alltag viel bewirken können. Wer Armaturen, Durchflussmengen oder die Warmwasserbereitung optimiert, spart nicht nur Wasser, sondern auch Strom oder Wärme.

UNTERSTÜTZUNG FÜR PRIVATE UND FAMILIEN

Equans Switzerland unterstützt auch Privathaushalte bei Umbau und Sanierung, von der Planung bis zum Unterhalt. Dazu zählen Elektro- und Sanitärarbeiten, Heizungs- und Warmwasserlösungen sowie – wenn nötig- die Vernetzung der Haustechnik und die Vorbereitung für Photovoltaik oder smarte Systeme.

Autor: Simon Stettler / Bilder: zvg



KASTEN: 5 MYTHEN ÜBERS WASSERSPAREN

Mythos 1: In der Schweiz lohnt Wassersparen kaum.
Fakt: Pro Person sind es im Alltag rund 140 Liter, und Warmwasser braucht zusätzlich Energie.

Mythos 2: Handabwasch ist automatisch sparsamer.
Fakt: Moderne Geschirrspüler benötigen oft nur 8 bis 15 Liter pro Spülgang. Vorspülen unter laufendem Wasser treibt den Verbrauch hingegen stark nach oben.

Mythos 3: Ein tropfender Hahn fällt nicht ins Gewicht.
Fakt: Doch – er kann bis zu 20 Liter Wasser pro Tag verschwenden.

Mythos 4: Duschen oder Baden ist egal.
Fakt: Tatsächlich benötigt ein Bad rund 80 bis 120 Liter – eine Dusche mit Sparbrause nur einen Bruchteil davon.

Mythos 5: Entscheidend ist nur das Verhalten, Technik bringt fast nichts.
Eine undichte WC-Spülung, alte Armaturen oder falsch eingestellte Warmwasserbereitung können dauerhaft mehr kosten als alle «guten Vorsätze». Technik und Verhalten gehören zusammen.

EQUANS SWITZERLAND

EQUANS SWITZERLAND AG
Förrlibuckstrasse 150
8005 Zürich, Schweiz
+41 44 247 40 00
info.ch@equans.com
www.equans.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



Architektur fürs Leben seit 1963

ALS ETABLIERTES ARCHITEKTURBÜRO UND GESAMTDIENSTLEISTUNGSUNTERNEHMEN MIT SITZ IN MURI BEI BERN STEHT DIE RAMSEIER + STUCKI ARCHITEKTEN AG SEIT ÜBER 60 JAHREN FÜR DURCHDACHTE ARCHITEKTUR, HOHE WOHNQUALITÄT UND GANZHEITLICHE LÖSUNGEN. RUND 35 ENGAGIERTE MITARBEITENDE BEGLEITEN BAUPROJEKTE VON DER ERSTEN IDEE BIS ZUR SCHLÜSSELFERTIGEN ÜBERGABE.

«Architektur fürs Leben» ist weit mehr als ein Leitsatz – sie beschreibt die Haltung, mit der Ramseier + Stucki jedes Projekt entwickelt. Stefan Hählen, Leiter Marketing, bringt es auf den Punkt:

«Für uns bedeutet Architektur, Räume nicht nur zu bauen, sondern das Leben der Menschen zu verstehen. Wir planen aus der Perspektive jener, die darin wohnen, arbeiten und älter werden. Unser Ziel ist es, Lebensqualität zu schaffen – stilvoll, zeitlos, funktional, emotional und wirtschaftlich tragbar, ganz nach unserem Motto Architektur fürs Leben»

Besonderes Augenmerk gilt dem Innenausbau. Dieser wird auf die Bedürfnisse der Eigentümer abgestimmt, sodass Wohnräume entstehen, die auch nach vielen Jahren noch überzeugen.

Auch die Grundrisse folgen diesem Gedanken. «Wohnungen sollen sich veränderten Lebenssituationen anpassen können», erklärt Stefan Hählen. Benötigt eine Familie später weniger Zimmer, lassen sich Räume zusammenlegen oder Wände entfernen. So wächst die Wohnung mit den Bedürfnissen ihrer Bewohner – und bleibt langfristig attraktiv.

DIE RAMSEIER + STUCKI-ARCHITEKTUR

Woran erkennt man den Baustil von Ramseier + Stucki Architekten AG? Gibt es ihn überhaupt? Für Stefan Hählen besteht daran kein Zweifel: «Ja. Unser Stil hat sich über die Jahrzehnte weiterentwickelt, ist aber bis heute klar erkennbar.»

Charakteristisch ist die sogenannte «Licht- und Raumarchitektur». Grosszügige Wohn- und Essbereiche, raumhohe Fensterfronten und möglichst wenig Verkehrsfläche schaffen helle, offene Räume mit hoher Wohnqualität. Ein weiteres Merkmal sind die offenen Badlandschaften im Hotelstil mit Bad-en-Suite-Lösungen, die private Rückzugsorte innerhalb der Wohnung schaffen. So ist über die Jahre eine eigenständige Architektursprache entstanden, die viele als typische «Ramseier + Stucki-Architektur» wiedererkennen.



Grüner Innenhofpark im Projekt Diessenberg


Stilvolles Bad-en-Suite

ZUHAUSE IM KANTON BERN

Mit rund 35 Mitarbeitenden verfügt das Unternehmen über eine Grösse, die persönliche Betreuung und effiziente Projektabwicklung ideal verbindet. Gleichzeitig engagiert sich Ramseier + Stucki seit vielen Jahren in der Ausbildung von Zeichnerinnen und Zeichnern EFZ Fachrichtung Architektur. Aktuell absolvieren zwei Lernende ihre Ausbildung im Unternehmen.

Der Schwerpunkt der Tätigkeit liegt im Kanton Bern. Die Kundschaft reicht von jungen Erwachsenen bis zu Seniorinnen und Senioren, die hochwertiges Stockwerkeigentum suchen.

Eine besondere Stärke sieht das Unternehmen in seinem Gesamtdienstleistungsansatz: Entwicklung, Architektur, Bauleitung, Verkauf und Finanzierungsberatung werden vollständig im eigenen Haus erbracht. Kundinnen und Kunden profitieren während des gesamten Projekts von einer einzigen Ansprechperson. Das vereinfacht die Abläufe und schafft Vertrauen – vom ersten Gespräch bis zum Einzug. «So können sich die Eigentümer ganz auf den individuellen Ausbau ihres neuen Zuhauses konzentrieren», preisen beide die Vorzüge des Unternehmens.

MEHRERE LEUCHTTURMPROJEKTE

Nach einem Leuchtturmprojekt befragt, antwortet Stefan Hählen salomonisch, alle Projekte hätten ihre eigene Qualität. Besonders ans Herz gewachsen ist ihm jedoch die Überbauung Diessenberg in Boll mit 136 Wohneinheiten. Die Hangsiedlung verbindet Privatsphäre mit beeindruckender Aussicht.

«Wenn man sich in diesen Wohnungen aufhält, hat man das Gefühl, allein zu sein. Jede Wohnung hat die gleiche Blickrichtung, ohne dass man dem Nachbarn in dessen Wohnung blickt», begründet Stefan Hählen seine Vorliebe für diese Überbauung. Stattdessen geniessen sämtliche Eigentümer einen unverbaubaren Ausblick auf die Voralpen und Alpen – ein Beispiel dafür, wie sorgfältige Architektur Lebensqualität schafft.

Die Projektpipeline von Ramseier + Stucki Architekten AG ist gut gefüllt. Während sich Interessierte für die Projekte Obstgarten in Rubigen und RitzPark in Laupen bereits vormerken lassen können, befinden sich die zwölf Eigentumswohnungen der Überbauung Alpensicht in Rüfenacht im Verkauf.

Weitere Projekte entwickeln sich planmässig: Im Dorfpark Riggisberg sind sämtliche Wohnungen verkauft und werden bis Ende 2027 bezogen. Ebenso sind beim Projekt Bäch in Hünibach am Thunersee, welches sich zurzeit im Bau befindet, alle Einheiten verkauft.

Die Vielzahl an Projekten zeigt: Bei Ramseier + Stucki Architekten AG entstehen laufend neue Lebensräume – mit dem Anspruch, Architektur zu schaffen, die Menschen langfristig begeistert und den unterschiedlichen Lebensphasen gerecht wird.

Text und Bilder: zvg


Wohnen mit Weitblick am Diessenberg in Boll-Vechigen.

r + st
architekten ag, muri

«Wir schaffen Architektur, in der sich Menschen heute und morgen wohlfühlen»

RAMSEIER UND STUCKI ARCHITEKTEN AG
Thunstrasse 57
3074 Muri b. Bern
Telefon: 031 950 45 45
E-Mail: info@r-st.ch
Website: www.r-st.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.

Ein Ladenlokal mieten oder pachten – wie geht das?

DER ABSCHLUSS EINES GEWERBLICHEN MIET- ODER PACHTVERTRAGES IST EIN ENTSCHEIDENDER SCHRITT FÜR EINZELHÄNDLER. DAHER SOLLTEN GEWERBETREIBENDE GENAU WISSEN, WORAUF SIE ACHTEN MÜSSEN, BEVOR SIE EINEN VERTRAG UNTERSCHREIBEN.

Im Einzelhandel spielen Standort, Mietkosten und Vertragskonditionen eine wesentliche Rolle. Gerade bei der Planung der Ladeneinrichtung oder der Umsetzung eines durchdachten Ladenbaus ist es wichtig, dass der Miet- oder Pachtvertrag zur Geschäftsstrategie passt. Unklare Vertragsklauseln oder nachteilige Bedingungen können langfristige finanzielle Belastungen mit sich bringen.

UNTERSCHIED ZWISCHEN MIET- UND PACHTVERTRAG

Ein gewerblicher Mietvertrag erlaubt es dem Mieter, die angemieteten Räumlichkeiten zu nutzen, ohne dass ihm weitere wirtschaftliche Rechte an den Erträgen der Immobilie zustehen. Der Pachtvertrag hingegen gibt dem Pächter zusätzlich das Recht, mit der Immobilie Gewinne zu erzielen.

Während ein Mietvertrag sich auf die reine Nutzung einer Immobilie beschränkt, kann der Pachtvertrag eine umfangreichere wirtschaftliche Nutzung beinhalten. Gerade im Einzelhandel kann die Entscheidung zwischen Miete und Pacht massgeblich von der Geschäftsstrategie abhängen, da eine Pacht oft mit höheren Verpflichtungen, aber auch grösseren wirtschaftlichen Chancen verbunden ist.

Vertragsart	Merkmale	Typische Anwendungsbereiche
Mietvertrag	Räumliche Nutzung ohne Gewinnrechte	Einzelhandel, Büros, Lagerflächen
Pachtvertrag	Nutzungsrecht inkl. Gewinnerzielung	Gastronomie, Hotels, Tankstellen



Wer beispielsweise eine Verkaufsfläche für den Einzelhandel oder einen Gastronomiebetrieb mietet, nutzt in der Regel einen Mietvertrag. Wird jedoch ein bestehendes Geschäft mitsamt Inventar und Kundenstamm übernommen, handelt es sich in den meisten Fällen um eine Pacht.

RECHTLICHE ASPEKTE

Die rechtlichen Unterschiede zwischen Miet- und Pachtverträgen betreffen vor allem Kündigungsfristen, Untervermietung und die Verpflichtung zur Instandhaltung. Während Mietverträge in der Regel strengere Kündigungsregeln haben, bieten Pachtverträge oft mehr Flexibilität – aber auch mehr Verantwortung für den Pächter.

Zudem ist bei Pachtverträgen die Unterverpachtung oft nur mit Zustimmung des Verpächters erlaubt, während dies bei Mietverträgen in vielen Fällen vertraglich freier geregelt werden kann. Dies kann insbesondere für Einzelhändler mit mehreren Standorten oder einem sich verändernden Geschäftsmodell relevant sein.

VORTEILE EINES MIETVERTRAGS

+ Geringere Verantwortung: Keine Verpflichtung zur Gewinnerwirtschaftung

+ Klare Vertragsbedingungen: Rechtlich meist einfacher strukturiert

+ Niedrigere Kosten: Keine Verpflichtung zur Erhaltung eines Geschäftsbetriebs

+ Flexibilität: Einfacher kündbar als Pachtverträge



NACHTEILE EINES PACHTVERTRAGS

- **Höhere Verantwortung:** Verpflichtung zur Gewinnerzielung
- **Wartungsaufwand:** Oft mehr Instandhaltungsverpflichtungen
- **Rechtlich komplexer:** Pachtverträge enthalten oft zusätzliche Klauseln
- **Langfristige Bindung:** Kündigung oft nur zum Ende eines Pachtjahres möglich

TYPISCHE STOLPERFALLEN UND WIE MAN SIE VERMEIDET

Erfahrene Vermieter und Verpächter kennen die üblichen Fallstricke und setzen oft Klauseln in Verträge, die für Mieter nachteilig sein können. Wer als Einzelhändler einen Miet- oder Pachtvertrag abschliesst, sollte daher besonders auf folgende Punkte achten. Ohne ausreichende Prüfung kann man sich langfristig an ungünstige Bedingungen binden, die den wirtschaftlichen Erfolg des Geschäfts erheblich beeinträchtigen.

- **Unklare Konkurrenzschutzklausel:** Fehlt diese oder ist sie zu vage formuliert, kann sich später ein Mitbewerber in direkter Nähe ansiedeln.
- **Versteckte Nebenkosten:** Manchmal sind in der Miete zusätzliche Kosten enthalten, die erst später erkennbar werden.
- **Fehlende Kündigungsregelungen**: Ist die Kündigung nicht klar geregelt, kann eine vorzeitige Beendigung des Vertrags schwierig oder kostspielig sein.
- **Unklare Instandhaltungspflichten:** Es sollte genau festgelegt sein, wer für welche Reparaturen zuständig ist.

Um diese Risiken zu vermeiden, ist es ratsam, den Vertrag vor der Unterzeichnung von einem Fachanwalt für Mietrecht prüfen zu lassen. Auch der direkte Austausch mit anderen Einzelhändlern oder Branchenverbänden kann wertvolle Tipps liefern, insbesondere wenn es um spezifische Standortbedingungen oder branchenspezifische Klauseln geht.

CHECKLISTE FÜR DEN ERFOLGREICHEN VERTRAGSABSCHLUSS

Um sicherzustellen, dass alle relevanten Punkte beachtet wurden, dient eine Checkliste. Diese hilft dabei, keine wichtigen Einzelheiten zu übersehen und den Vertrag mit einer klaren Verhandlungsstrategie anzugehen.

Punkt	Worauf achten?	Erledigt?
Miet-/Pachtzins	Ist die Höhe marktüblich? Gibt es versteckte Nebenkosten?	☐
Vertragslaufzeit	Sind die Laufzeit und Verlängerungsoptionen klar definiert?	☐
Umbauten	Sind bauliche Veränderungen erlaubt? Muss ein Rückbau erfolgen?	☐
Konkurrenzschutz	Ist eine wirksame Klausel enthalten, um direkte Konkurrenz zu vermeiden?	☐
Kündigungsfrist	Sind die Kündigungsregelungen eindeutig festgelegt?	☐

Autor: Peter Widmer / Quelle und weitere Infos: shopdirect-online.ch / Bilder: Pexels



Wenn es um die eigene Immobilie geht, braucht es Vertrauen

EIN HAUS ODER EINE WOHNUNG VERKAUFT MAN MEIST NUR EINMAL IM LEBEN. ENTSPRECHEND GROSS SIND DIE FRAGEN: WAS IST MEINE LIEGENSCHAFT WERT? IST JETZT DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR EINEN VERKAUF? SOLL DAS EIGENHEIM INNERHALB DER FAMILIE WEITERGEGEBEN WERDEN? UND WELCHE FINANZIELLEN FOLGEN HAT MEINE ENTSCHEIDUNG?

Patentrezepte gibt es keine. Jede Lebenssituation ist anders. Ob nach einer Scheidung, beim Übertritt in eine Alterswohnung, beim Wechsel vom Haus in eine kleinere Wohnung oder im Rahmen einer Erbschaft – die Ausgangslage ist jedes Mal eine andere. Umso wichtiger ist ein Partner, der nicht nur den Immobilienmarkt kennt, sondern auch die Menschen hinter jeder Immobilie versteht.

Genau dafür steht aci – die Immobilienkanzlei. Als Immobiliendienstleister mit Treuhandcharakter begleitet die aci Eigentümerinnen und Eigentümer persönlich – von der ersten Standortbestimmung über die Immobilienbewertung und Finanzierungsberatung bis hin zum erfolgreichen Verkauf. Während des gesamten Prozesses bleibt dieselbe Ansprechperson an der Seite der Kundschaft.

ZUHÖREN, VERSTEHEN, BEGLEITEN

Viele Immobilieneigentümer setzen sich zum ersten Mal mit Themen wie Verkauf, Erbschaft oder einer familieninternen Nachfolgeregelung auseinander.

«In solchen Situationen geht es nicht nur um Zahlen, sondern oft auch um persönliche Geschichten und Emotionen», sagt André Sauser, Berater bei aci. «Deshalb hören wir zuerst zu, verstehen die Ausgangslage und zeigen verständlich auf, welche Möglichkeiten bestehen.»

Jede Zusammenarbeit beginnt deshalb mit einem persönlichen Gespräch. Im Mittelpunkt stehen nicht Verkaufsstrategien, sondern die individuelle Situation. Soll die Liegenschaft verkauft werden? Ist der richtige Zeitpunkt bereits gekommen? Oder lohnt es sich, verschiedene Optionen sorgfältig zu prüfen? Gemeinsam wird der passende Weg entwickelt.



EINE BEWERTUNG SCHAFFT KLARHEIT

Ob Verkauf, Erbteilung, Finanzierung oder Vermögensplanung – eine professionelle Immobilienbewertung bildet häufig die Grundlage für wichtige Entscheidungen.

«Wir führen das Erstgespräch telefonisch, bei der Kundschaft vor Ort oder bei uns im Büro», erklärt André Sauser. «Anschliessend besichtigen wir die Liegenschaft und analysieren sämtliche relevanten Unterlagen. Erst wenn wir das Objekt wirklich kennen, beginnt die eigentliche Bewertung.»

Dabei fliessen Lage, Zustand, Ausbauqualität, Marktumfeld und zahlreiche weitere Faktoren in die Analyse ein. «Jede Immobilie ist einzigartig. Deshalb gibt es bei uns keine Standardbewertung, sondern eine sorgfältige Marktwertanalyse», so Sauser.

Als Bewertungsspezialisten mit eidgenössischem Fachausweis erstellt die aci fundierte Marktwertanalysen, auf welche auch Banken, Gemeinden und weitere Institutionen vertrauen.

ALLES AUS EINER HAND – OHNE UMWEGE

Das Leistungsangebot der aci geht heute weit über den klassischen Immobilienverkauf hinaus. Neben Bewertungen berät das Unternehmen Eigentümerinnen und Eigentümer bei Finanzierungsfragen, unterstützt bei Fragen der Immobilienentwicklung sowie bei treuhänderischen Fragestellungen.

Ein besonderer Vorteil liegt in der engen Zusammenarbeit innerhalb der Unternehmensgruppe. Bei baulichen oder architektonischen Fragestellungen können bei Bedarf die Spezialistinnen und Spezialisten der Ramseier + Stucki Architekten AG beigezogen werden. Für die Kundschaft bleibt der Ablauf einfach, persönlich und ohne zusätzliche Schnittstellen.

VERTRAUEN ENTSTEHT LANGE VOR DEM VERKAUF

Viele Eigentümerinnen und Eigentümer beschäftigen sich erst mit ihrer Immobilie, wenn eine Entscheidung unmittelbar bevorsteht. Dabei lohnt sich eine frühzeitige Standortbestimmung.

«Eine Immobilienbewertung verpflichtet zu nichts. Sie schafft Klarheit und gibt Eigentümerinnen und Eigentümern die Möglichkeit, wichtige Entscheidungen frühzeitig und ohne Zeitdruck vorzubereiten», sagt André Sauser. Er erlebt regelmässig, welchen Unterschied diese Begleitung macht:

«Eine Immobilie ist für viele Menschen der grösste Vermögenswert ihres Lebens. Es geht um viel Geld – aber genauso um Vertrauen, Sicherheit und das gute Gefühl, die richtige Entscheidung zu treffen.»

Genau dafür steht aci: für persönliche Beratung, fundierte Fachkompetenz und ganzheitliche Lösungen rund um Immobilien. Denn am Ende geht es nicht nur um Gebäude – sondern um die Menschen, die darin zu Hause sind.

Text und Bilder: zvg



Team aci: v.l.n.r. Roman Schneider, André Sauser, David Blaser

aci.

Eine erste Standortbestimmung ist unverbindlich. aci freut sich auf ein persönliches Gespräch.

- Immobilienverkauf
- Immobilienbewertung
- Finanzierungsberatung
- Immobilienentwicklung
- Immobilientreuhand

ATELIER FÜR CONCEPT & IMMOBILIEN AG
Thunstrasse 57
3074 Muri b. Bern
Telefon: 031 950 40 40
info@ac-i.ch
www.ac-i.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



«Beton ist heimelig»

DIE 2010 GEGRÜNDETE MANGO IMMOBILIEN AG IN INTERLAKEN WEST LEGT DEN FOKUS IHRER TÄTIGKEIT AUF PURISTISCHE, MODERNE BAUTEN IM OBEREN PREISSEGMENT. DER INHABER UND GRÜNDER, ALEXANDER ZAUGG, GIBT EINBLICK IN SEINE VIELFÄLTIGE ARBEIT UND SPRICHT DABEI KLARTEXT.

Der Bau- und Immobilienfachmann Alexander Zaugg kommt gerne auf einen Punkt: Es ist auch der Kern der Firmenphilosophie. Grossen Wert legt er auf puristische, schlichte Baulösungen, ohne «Schnick-Schnack». Diese Philosophie ist nicht bloss Lippenbekenntnis, sie wird von der Mango Immobilien AG gelebt, was sich auch im Gespräch mit dem Firmengründer widerspiegelt. Was erstaunen mag: Alexander Zaugg setzt auf den witterungsbeständigen Baustoff Beton und verleiht ihm das Prädikat «heimelig», eine Eigenschaft, die sonst meist dem Holz zugeschrieben wird.

Mango Immobilien AG zitiert auf ihrer Website treffend ein chinesisches Sprichwort, wonach man in seinem Leben ein Haus bauen, ein Kind zeugen und einen Baum pflanzen soll. Mango Immobilien AG kann das erste Erfordernis mühelos erfüllen und bietet die folgenden Dienstleistungen an:
Neubau: Kompetente Beratung und Begleitung auf dem Weg zum Eigenheim – von der Idee bis zur Umsetzung.
Umbau: Analyse des Machbaren und gemeinsames Erarbeiten eines variantenreichen, optimalen Konzepts, das Altes mit Neuem kombiniert.
Verkauf: Spezialisierte Beratung und erfolgreiche Vermittlung von aussergewöhnlichen Immobilien.

Sie sind Inhaber und Geschäftsleiter von Mango Immobilien AG. Wie und wann kam es zur Gründung?
Es begann mit der ersten Überbauung, den Terrassenhäusern «Sinfonie Rubigen». Sie waren der Startschuss zur Gründung des Unternehmens im Jahr 2010, das ich zusammen mit meiner Frau führe. Ich zeigte schon immer eine Leidenschaft für Architektur und arbeitete zeitlebens im Baugewerbe.

Sie erwähnen auf Ihrer Website unter anderem «ein seriöses Netzwerk». Woraus besteht dieses?
Da ich immer der Immobilienbranche und dem Baugewerbe treu geblieben bin, kenne ich tatsächlich zahlreiche fachlich und menschlich kompetente Partner, die mich seit Jahren begleiten und unterstützen. Es sind Menschen, auf die ich zählen darf und auf die ich mich verlassen kann!





Mango Immobilien spezialisiert sich auf Luxusimmobilien...
Ich baue hauptsächlich Objekte, die mir gefallen und hinter denen ich stehen kann und die ich dann später verkaufe. Ich bereiste viele Länder, teils auch beruflich, und begeisterte mich für besondere Objekte. Ich liess mich inspirieren von fremden Baustilen. Vor allem Betonbauten haben es mir angetan. Ich begann damit mit meinen ersten Objekten und erlangte so den Ruf des «Betonspezialisten». Ein weiteres Beispiel: Der renommierte deutsche Hersteller für Gebäudehüllen, Schüco International KG, produziert unter anderem bis 4,5 Meter hohe Schiebetüren. Beim Objekt «Villa Air», eine moderne Designvilla mit Pool, setzte ich mich durch und liess ein 5,5 Meter hohes Schiebefenster einbauen. Es stellte sich heraus, dass es nicht nur das höchste Schiebefenster der Schweiz ist, sondern sogar Europas! Für den neuen Apple Store an der Market Street in San Francisco wurde zwei Jahre später ebenfalls dieses System verwendet.

Welche Ihrer angebotenen Dienstleistungen – Neubau, Umbau, Verkauf - werden am häufigsten nachgefragt?
Land ist in der Schweiz ein knappes Gut und lässt sich leider nicht vermehren. Ich habe deshalb schon früh begonnen, alte Liegenschaften, welche nicht mehr saniert werden konnten, mittels Abbruch durch Neubauten zu ersetzen. Man muss klar sehen: Ein Haus zu sanieren ist sehr schwierig, damit es noch wirtschaftlich ist. Der Bereich Neubau wird klar am häufigsten verlangt.





ALEXANDER ZAUGG: ERFINDER, ÄSTHET UND INTERNATIONALER UNTERNEHMER

Wer mit Alexander Zaugg spricht, merkt schnell: Hier arbeitet kein klassischer Immobilienfachmann, sondern ein leidenschaftlicher Entwickler. Der Schweizer Unternehmer aus der Region Spiez beschränkt seinen kreativen Tatendrang längst nicht nur auf das Bauen mit Beton. Zaugg ist ein vielseitiger Firmengründer mit globalem Mindset.
Neben seiner Tätigkeit im High-End-Immobiliensektor mit der Mango Immobilien AG beweist er in völlig anderen Branchen echten Pioniergeist. Mit der BirdMember GmbH baut er aktuell eine weltweit einzigartige, globale Kommunikations- und Networking-Plattform für internationales Airline-Crewpersonal auf.
Gleichzeitig bewies er als Erfinder mit dem europäischen Patent für das „Putback System" – ein über seine ZEMALE AG entwickeltes, integriertes Aschesystem für Zigarettenverpackungen – seinen Blick für zukunftsweisende Lösungen. Diese Innovation fand nicht nur in den Medien grosse Aufmerksamkeit, sondern wurde sogar im Schweizer Parlament debattiert.
Ein Unternehmer, der Schweizer Präzision mit internationaler Innovationskraft verbindet.

Welches sind Ihre aktuellen Projekte?
Zusammen mit meinen engen Freunden, dem Geschäftsmann und Mentor Rolf Moret als Investor und dem bekannten Architekten Bruno Nüssli, sanieren wir sanft ein historisches Gebäude im Zentrum von Interlaken. Zusätzlich realisieren wir direkt daneben einen eleganten Neubau.

Wo ist Mango Immobilien einzigartig; warum soll ein Kunde für sein Anliegen Ihr Unternehmen berücksichtigen?
Wir sind bekannt für puristisches, minimalistisches Bauen mit Beton. Langjährige Erfahrung im Immobilienverkauf und Bausektor, ein kompetenter Ansprechpartner und ein seriöses Netzwerk – das sind die Hauptpunkte, die uns besonders auszeichnen.

Warum gerade Beton?
Beton ist heimelig! Verbunden mit dem Abendlicht, ist für mich das Gefühl einzigartig. Im Sommer kühlt Beton, im Winter speichert Beton die Wärme. So gesehen bin ich ein richtiger «Betonkopf»! (Lacht).

Was war Ihr bisheriges «Leuchtturm-Objekt»?
Da denke ich spontan an die bereits erwähnte «Villa Air» mit den 5,5 Meter hohen Schiebefenstern. Aber auch das «Beachhouse» am Thunersee, mit welchem uns unter den strengen Auflagen des Uferschutzes eine spektakuläre Inszenierung gelungen ist, die sich harmonisch in die Umgebung einfügt.

Was erachten Sie derzeit als grösste Herausforderung?
Grundsätzlich liebe ich Herausforderungen, sie motivieren mich eher, als dass sie mich ärgern. An Herausforderungen kann man wachsen. Aber um konkret zu werden: Es sind die bürokratischen Hürden im Zusammenhang mit Verfahren für Baubewilligungen. Ich denke an Fachkommissionen, die oft beigezogen werden und die Prozesse verlängern.

Interview: Peter Widmer / Bilder: zvg



MANGO IMMOBILIEN

MANGO IMMOBILIEN AG
Im Portikus
Rugenparkstrasse 7
3800 Interlaken

Telefon: 079 310 15 13
(Mo – Fr, 09.00 – 18.00)
E-Mail: info@mango-immobilien.ch
Website: www.mango-immobilien.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



Erfolgreich verhandeln beim Immobilienkauf

EINE GUTE VERHANDLUNGSSTRATEGIE KANN BEIM IMMOBILIENKAUF 50’000 BIS 150’000 FRANKEN EINSPAREN. DER SCHLÜSSEL LIEGT IN DER GRÜNDLICHEN VORBEREITUNG, IN FUNDIERTEN ARGUMENTEN UND IM PSYCHOLOGISCHEN GESCHICK.

Um es vorwegzunehmen: Der Inseratpreis ist nicht der Marktwert. In der Schweiz wird der Inseratpreis typischerweise 5 bis 15 Prozent über dem realistischen Verkaufspreis angesetzt. Die Vorbereitung ist 80 Prozent des Verhandlungserfolgs. Sammeln Sie vorab alle relevanten Daten:

1. Finanzierung sichern
Holen Sie eine verbindliche Finanzierungszusage Ihrer Bank ein. Ein Käufer mit gesicherter Hypothek signalisiert Ernsthaftigkeit und Schnelligkeit. Das ist das wichtigste Verkaufsargument.

2. Marktwert unabhängig ermitteln
Nutzen Sie hedonische Schätzungen, Online-Bewertungstools und Vergleichsobjekte, um den fairen Marktwert zu bestimmen.

3. Objektzustand dokumentieren
Besichtigen Sie die Immobilie mindestens zweimal. Dokumentieren Sie Mängel mit Fotos und holen Sie Kostenschätzungen für Sanierungen ein.

4. Verkäufermotivation recherchieren
Fragen Sie, warum und seit wann verkauft wird. Erbschaft, Scheidung oder beruflicher Umzug deuten auf Verkaufsdruck hin.

5. Verhandlungsziel und Schmerzgrenze festlegen
Definieren Sie Ihren Wunschpreis, ein realistisches Ziel und die absolute Obergrenze. Halten Sie diese schriftlich fest.

DIE STÄRKSTEN VERHANDLUNGSARGUMENTE
Bauen Sie Ihre Verhandlungsposition auf soliden Argumenten auf:

1. Sanierungsbedarf mit Kostenschätzung
Anstehende Renovationskosten sind eines der stärksten Verhandlungsargumente. Lassen Sie diese von einem Baugutachter beziffern.

- Dachsanierung (CHF 30’000–80’000)
- Heizungserneuerung / Wärmepumpe (CHF 25’000–60’000)
- Fenstersanierung (CHF 1’500–3’000 pro Fenster)

- Fassadendämmung (CHF 150–300 pro m²)
- Küche / Bad Erneuerung (CHF 20'000–60'000)
- Feuchtigkeitsschäden / Keller (CHF 10'000–40'000)
- Elektroinstallation (CHF 15'000–30'000)

2. Marktvergleich / Überbewertung
Nutzen Sie aktuelle Marktdaten als Verhandlungsgrundlage.

3. Lange Vermarktungsdauer
Die Insertionsdauer ist ein starker Indikator für die Verhandlungsbereitschaft des Verkäufers.

4. Bankbewertung liegt tiefer
Die Bankschätzung (für die Hypothekenvergabe) liegt oft 5 bis 15 Prozent unter dem Inseratspreis. Nutzen Sie diese als Verhandlungsargument.

5. Umgebungsfaktoren
Umweltfaktoren können den Wert einer Immobilie um 5 bis 20 Prozent mindern:
- Fluglärm über der Empfindlichkeitsstufe
- Strassenlärm über 55 dB tagsüber
- Altlasten-Einträge im KbS
- Hochwasserrisiko auf der Gefahrenkarte
- Mobilfunkantennen in unmittelbarer Nähe

6. Verkaufsdruck des Verkäufers
Verkäufer unter Zeitdruck (Scheidung, Umzug, Erbschaft, finanzielle Schwierigkeiten) sind verhandlungsbereiter. Erfragen Sie den Verkaufsgrund taktvoll. Die Überzeugungskraft der Argumente wird wie folgt geschätzt:
Verkäufermarkt: 3 %
Ausgeglichener Markt: 7 %
Käufermarkt: 12 %
Bieterverfahren: -5 %

PSYCHOLOGIE DER VERHANDLUNG

Erfolgreiche Verhandlungen nutzen psychologische Grundsätze:

Der Ankereffekt
Der Ankereffekt ist ein psychologisches Prinzip: Die erste genannte Zahl beeinflusst alle weiteren Verhandlungen. Setzen Sie Ihren Anker bewusst. Goldene Regel: Bieten Sie nie mehr, als Ihre Finanzierung hergibt. Eine Finanzierungslücke ist das grösste Risiko beim Immobilienkauf.

Reziprozität
Das Reziprozitätsprinzip: Wenn Sie dem Verkäufer in einem Punkt entgegenkommen (z.B. flexibler Übergabetermin), wird er eher bereit sein, beim Preis nachzugeben.

Sympathie-Faktor
Bauen Sie eine persönliche Beziehung zum Verkäufer auf. Menschen verkaufen lieber an sympathische Käufer — manchmal sogar zu einem tieferen Preis.

Verknappung nutzen
Lassen Sie den Verkäufer nicht wissen, wie sehr Sie das Objekt wollen. Zeigen Sie sachliches Interesse, aber keine Verzweiflung.

VERHANDLUNG PROFESSIONELL FÜHREN

Die eigentliche Verhandlung folgt idealerweise einem strukturierten Ablauf:

1. Erstangebot abgeben
Schriftlich, begründet und mit Finanzierungsnachweis. Zeigen Sie, dass Sie ein ernsthafter Käufer sind.

2. Gegenangebot abwarten
Geben Sie dem Verkäufer Zeit. Drängen Sie nicht — Zeitdruck schwächt Ihre Position.

3. Argumente nachschieben
Gutachten, Vergleichspreise und Renovationskosten als Begründung für Ihren Preis vorlegen.

4. Kompromiss finden
Bieten Sie Entgegenkommen bei nicht-preislichen Punkten (Übergabetermin, Inventar, Räumung).

5. Einigung schriftlich fixieren
Reservationsvertrag mit allen vereinbarten Konditionen aufsetzen.

CHECKLISTE: VOR DER VERHANDLUNG

Finanzierung
- Finanzierungszusage erhalten
- Tragbarkeit bestätigt
- Eigenkapital gesichert
- Nebenkosten eingerechnet

Marktwert
- Hedonische Schätzung durchgeführt
- Vergleichsobjekte analysiert (mind. 5)
- Preis/m² berechnet und verglichen
- Bankschätzung eingeholt

Zustand
- Mindestens 2 Besichtigungen (Tag + Abend)
- Mängel fotografisch dokumentiert
- Sanierungskosten geschätzt / Offerten eingeholt
- GEAK / Energieeffizienz geprüft
- Umgebungsfaktoren geprüft (Lärm, Altlasten, ÖV)

Verhandlung
- Erstangebot vorbereitet (mit Begründung)
- Schmerzgrenze definiert
- Gutachten als Argument bereit
- Nicht-preisliche Verhandlungspunkte identifiziert

Autor: Peter Widmer / Quelle und weitere Tipps: grundheim.ch

Von der Grossbaustelle zum neuen Daheim

EIN REGNERISCHER HERBSTMORGEN. WIR SIND UNTERWEGS NACH BIEL-METT. WO EINST MENSCHEN AUS DER UMGEBUNG IN DEN DRAHTFABRIKEN ARBEITETEN UND HEUTE DIE BAUMASCHINEN DRÖHNEN, WERDEN BALD 212 MIETWOHNUNGEN FÜR ZAHLREICHE MENSCHEN IHR NEUES ZUHAUSE SEIN.

Für das Vermarktungsteam von Zollinger Immobilien beginnt mit diesem ersten Augenschein vor Ort der spannende Weg der Vermarktung. Dieser führt von der Grossbaustelle zum neuen Daheim für zahlreiche Menschen.

DIE ZWEISPRACHIGKEIT – EINE NEUE HERAUSFORDERUNG

Hier in Biel/Bienne haben auch wir eine Premiere: Es ist unser erstes Neubauprojekt in einer zweisprachigen Stadt. Diese Tatsache gilt es mit Geschick zu berücksichtigen und alle Unterlagen entsprechend zu gestalten. Für unseren Mandanten haben wir schon zahlreiche Erstvermietungen abgeschlossen. Nun wollen wir auch diese Wohnungen erfolgreich vermieten.

PUZZLETEILE SAMMELN

Auch wenn wir bereits schematische Darstellungen, erste Visualisierungen und Pläne der Überbauung gesehen haben, es ist immer wieder eindrücklich, dabei zu sein, wenn eine grosse Überbauung entsteht.
Am Anfang fühlt sich ein Erstvermietungsprojekt wie ein Puzzle mit unzähligen Teilchen an: Viele Informationen, Pläne, Zuständigkeiten und Ansprüche von Beteiligten. Erst wenn die Puzzleteile sortiert sind und die ersten Teile zusammenpassen, kann man sich ein konkretes Bild machen, wie die Überbauung nach Fertigstellung aussehen wird. Und ebenfalls, welche Vermarktungsmassnahmen wir wann und wie umsetzen können.

DAS NEUE DAHEIM WIRD SCHRITT FÜR SCHRITT ERLEBBAR

Zuerst wird eine sogenannte **Landingpage** erstellt. Eine einfache Website mit den wichtigsten Informationen und der Möglichkeit, mit uns in Kontakt zu treten. Währenddessen wird im Hintergrund fleissig weitergearbeitet.
Sobald die ersten Visualisierungen vorliegen, das 3D-Modell der Überbauung erstellt ist, die Wohnungspläne bereitstehen und die Informationen zum neuen Wohnort vorliegen, kann die Projektwebsite aufgeschaltet werden. Dann wird das Projekt für Interessierte erstmals umfassend erlebbar. Und wir können **weitere Marketing-Aktivitäten** starten wie Social Media, Online- und Printinserate, Flyer und weitere aufmerksamkeitsstarke Werbemassnahmen.



Erste Version einer Innenhof-Visualisierung


Junge Familie - eine der Zielgruppen für dieses Projekt.

Zudem wird eine kompakte, gedruckte **Informationsmappe** erstellt. So erhalten die Interessenten anlässlich der **Wohnungsbesichtigung** etwas Konkretes in die Hand.
Wohnungsbesichtigungen (mit Mustermöblierung) sind mit Aufwand verbunden - ein Aufwand, der sich lohnt. Denn jeder Interessent ist ein Individuum, das ein neues Zuhause sucht. Genau deshalb beginnt unsere Arbeit lange vor dem Einzug und wird auch nach der Vertragsunterzeichnung fortgesetzt, wenn unser Bewirtschaftungsteam die Liegenschaft betreut.
Sobald sich die ersten Interessenten bewerben, werden ihre Bewerbungsunterlagen geprüft. Entsprechen diese den Anforderungen, können die Mietverträge zeitnah erstellt werden.

UNSER ENGAGEMENT FÜR MIETERSCHAFT UND INVESTOR

Das Ziel unseres Engagements für die neuen Mieter ist, dass sie sich für den neuen Wohnort begeistern und sich nach dem Einzug wohlfühlen. Aus einer Baustelle soll dank diesen Menschen ein lebendiges Quartier werden.
Unser Ziel als Auftragnehmer für den Investor ist dann erreicht, wenn die Wohnungen auf den Bezugstermin hin oder sehr zeitnah vermietet sind. Und auch hier haben wir es mit Menschen zu tun. Ihnen möchten wir mit unserer zuverlässigen und motivierten Arbeitsweise ebenfalls ein gutes Gefühl vermitteln.

UNSER ENGAGEMENT FÜR IHRE IMMOBILIE

Neben grossen Erstvermietungsprojekten betreuen wir auch Einzelobjekte für private Eigentümer. Ob Grossüberbauung oder Einzelobjekt: Unsere Erfahrung, unsere Marktkenntnisse und unser persönliches Engagement sorgen dafür, dass wir für Ihre Immobilie die passenden Mieter finden.


Da Erstvermietungsteam: M. Künti, S. Stoller, H.R. Zollinger, S. Meier

ZOLLINGER
IMMOBILIEN

ZOLLINGER IMMOBILIEN
Worbstrasse 237
3073 Gümligen
031 954 12 12
info@zollinger.ch
www.zollinger.ch
Website des Erstvermietungsprojektes
in Biel: **jakob-quartier-meindaheim.ch**

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



SCHUTZ & *Versicherung*



Einbruchschutz: Tipps für ein sicheres Zuhause

VERMEHRTE MOBILITÄT UND REISETÄTIGKEIT FÜHREN DAZU, DASS EINBRECHER WIEDER ÖFTER ZUSCHLAGEN. WIE SCHÜTZT MAN SEIN HAUS ODER SEINE WOHNUNG GEGEN EINBRÜCHE? DIESE TIPPS FÜR MIETER ODER EIGENTÜMER HELFEN, WIE SIE IHR ZUHAUSE SCHÜTZEN KÖNNEN.

Einbrecher versuchen meistens auf dem Weg des geringsten Widerstands ins Innere eines Hauses oder einer Wohnung zu gelangen. Dabei möchten sie sich möglichst sicher fühlen und wenn immer möglich niemandem begegnen. Durch Ihr Verhalten können Sie dafür sorgen, dass sich dieses Gefühl bei Einbrechern nicht einstellt.

SOFORT UMSETZBARE MASSNAHMEN

Haustüre schliessen
Stellen Sie beim Verlassen des Hauses immer sicher, dass Sie die Türe abschliessen und nicht nur zuziehen. Sonst handeln Sie grobfahrlässig, indem Sie elementare Vorsichtsmassnahmen ignorieren und dadurch Ihre Sorgfaltspflicht verletzen. Das Problem dabei: Im Normalfall sind Schadenskosten aufgrund von Grobfahrlässigkeit nicht von der Versicherung gedeckt. Kommt es zum Schadensfall, muss der Verursachende selbst für die finanziellen Folgen aufkommen.

Fenster und Balkontüren schliessen
Wenn Sie in die Ferien aufbrechen: Schliessen Sie nicht nur die Haustüre, sondern auch alle Fenster und Balkontüren vollständig. Gekippte Fenster sind für Diebe ein gefundenes Fressen. Eingänge zu Garage, Keller, Bastelraum usw. gehören genauso abgeriegelt.

Schlüssel nicht im Freien verstecken
Fussmatte und Blumentopf vor dem Haus sind zweifelsohne eine schöne Dekoration. Als Versteck für den Wohnungsschlüssel sind sie aber ungeeignet, da Einbrecher diese gängigen Aufbewahrungsorte natürlich kennen. Den Notfallschlüssel deshalb lieber bei einer vertrauenswürdigen Person nebenan deponieren.

Einstiegswege in obere Geschosse erschweren
Wohnen Sie in einem mehrstöckigen Haus oder in einer Wohnung über dem Erdgeschoss, sollten Sie Utensilien wie Leitern, Abfallcontainer und Gartenmöbel nicht um das Haus herum stehen lassen.

Anwesenheit vortäuschen
Erwecken Sie einen bewohnten Eindruck. Zeitschaltuhren erhellen Räume genauso wie Fernseher, die sich



automatisch ein- und ausschalten lassen, und geöffnete Rollläden signalisieren ebenfalls Ihre anscheinende Anwesenheit. Kommen Sie in den Genuss von längeren Ferien, sollten Sie die Post umleiten lassen, damit der Briefkasten nicht überquillt.

Unterstützung der Nachbarschaft
Alternativ zur Umleitung der Post können Sie auch Ihre Nachbarn bitten, den Briefkasten zu leeren. Und wenn sie gerade dabei sind, lohnt es sich ebenso, die Rollläden zu öffnen und zu schliessen. Falls der beauftragten Person aus Ihrer Anwohnerschaft Ungewöhnliches auffällt, sollte sie sich unverzüglich bei der Polizei melden.

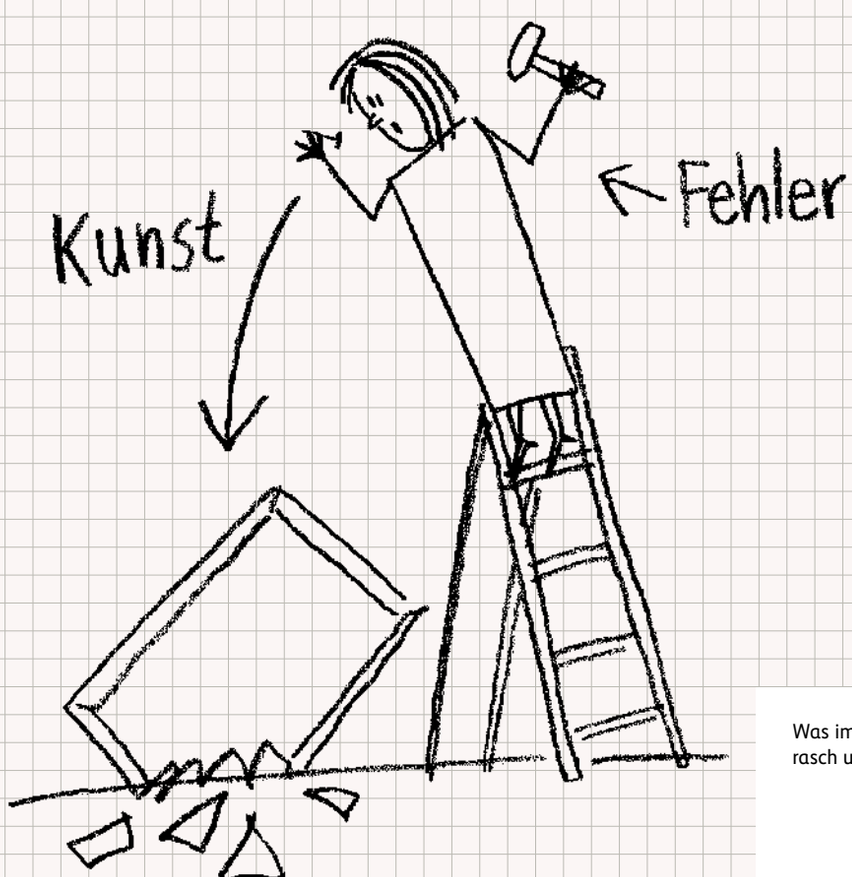
Behutsam vorgehen in den sozialen Medien
Posten Sie auf Social Media nicht öffentlich über Ihren Ferienaufenthalt. Ausserdem ist es besser, in der Abwesenheitsmeldung auf Ihrem privaten E-Mail-Konto keine konkreten Angaben zu machen. Dasselbe gilt übrigens auch für die Mitteilung auf Ihrem Anrufbeantworter.

FÜR MIETER

Bauliche und elektronische Schutzmassnahmen
Als Mieter dürfen Sie anhand verschiedener Eingriffe im Inneren der Wohnung die Einbruchsicherung verbessern, solange die vorgenommenen Veränderungen nicht in die Bausubstanz eingreifen. Um sich vor Einbrüchen zu schützen, haben Sie also mehrere Optionen.

Anzeige

Schadenskizze



Was immer kommt – wir helfen Ihnen rasch und unkompliziert. **mobiliar.ch**

die Mobiliar

Alarmanlage innerhalb der Wohnräume installieren
Ein Alarmsystem überwacht, kann einem Einbruch vorbeugen und schützt Ihre Wertsachen. Ob Funk- oder Kabelalarm, der Markt bietet ein grosses Sortiment für jedes Bedürfnis. Die meisten Alarmsysteme funktionieren drahtlos und lassen sich ohne grosse Mühe aktivieren. Besonders praktisch sind die kabellosen, batteriebetriebenen Modelle; professionelle Hilfe für die Installation benötigen Sie dafür keine.

Sicherheitsschlösser verwenden
Sogenannte Panzerriegel an der Innenseite der Haustüre sichern die Türe zusätzlich und erschweren Dieben den Einstieg. Schlösser mit einem Zylinder verhindern unerwünschte Schlüsselkopien. Oder Sie entscheiden sich für ein elektronisches Türschloss. Hier erfolgt die Zugangsberechtigung über eine Software.

Abschliessbare Griffe montieren
Einbrecher hebeln gerne Fenster, Terrassen- und Balkontüren auf oder öffnen diese über ein aufgeschnittenes Stück Fensterglas. Mit abschliessbaren Griffen wirken Sie dem erfolgreich entgegen; sie blockieren die gesamte Mechanik und lassen sich nur mit einem Schlüssel öffnen. Bringen Sie zusätzlich noch einen unsichtbaren Anbohrschutz aus gehärtetem Stahl an, verunmöglichen Sie zudem ein Aufbohren des Griffes von aussen.

FÜR EIGENTÜMER

Bauliche und elektronische Schutzmassnahmen
Als Eigentümer sind Sie grundsätzlich selbst für die Sicherheit Ihrer Immobilie verantwortlich. Dies bringt den Vorteil mit sich, dass Sie Ihren Besitz auf vielfältige Art und Weise schützen können.

Pilzkopfzapfen anstatt Rollzapfen
In der Regel sind Fenster, Terrassen- und Balkontüren mit Rollzapfen ausgestattet. Sogenannte Pilzkopfzapfenbeschläge bieten erhöhte Sicherheit vor Diebstahl. Sicherheitsgläser sind ebenfalls eine lohnende Investition.

Lichtschächte mit Abdeckgittern sichern
Nicht nur die höheren Geschosse sind anfällig für Einstiege, dasselbe gilt auch für niedrig liegende Zugänge. Insbesondere Lichtschächte sollten Sie mit einbruchhemmenden Abdeckgittern sichern.

Überwachungssysteme schützen doppelt
Neben der klassischen Alarmanlage dient auch ein Videoüberwachungssystem Ihrem Zuhause bestens als Einbruchschutz. Zum einen schrecken Videokameras Einbrecher ab, dadurch wirken sie präventiv. Zum anderen helfen sie im Falle eines Einbruchs bei der Identifizierung der Übeltäter.

Autor: Peter Widmer / Quellen: helvetia.com, myky.ch (hausinfo), hev-schweiz.ch / Bilder: KI





Was darf gutes Essen kosten?

DER WOCHENEINKAUF IST FÜR VIELE HAUSHALTE LÄNGST MEHR ALS ROUTINE. ER IST ZUR KLEINEN ALLTAGSRECHNUNG GEWORDEN: WAS BRAUCHT ES WIRKLICH? WO LOHNT SICH DER GRIFF ZUR AKTION? DARF ES HEUTE DAS REGIONALE GEMÜSE VOM MARKT SEIN – ODER DOCH DIE GÜNSTIGERE VARIANTE AUS DEM DISCOUNTER? ZWISCHEN PREISBEWUSSTSEIN, QUALITÄTSANSPRUCH UND DEM WUNSCH NACH NACHHALTIGEM KONSUM TREFFEN KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN HEUTE ENTSCHEIDUNGEN, DIE VIEL ÜBER IHREN ALLTAG ERZÄHLEN.

Gerade in der Schweiz ist das Thema besonders spürbar. Lebensmittel haben hier traditionell ein hohes Preisniveau. Gleichzeitig ist das Vertrauen in regionale Produkte gross. Man kennt die Herkunft, schätzt kurze Wege und verbindet regionale Produktion mit Qualität, Frische und Verantwortung. Doch wenn die Preise steigen oder das Haushaltsbudget enger wird, zeigt sich: Ideale und Einkaufsrealität sind nicht immer dasselbe.

DISCOUNTER ALS ENTLASTUNG IM ALLTAG

Discounter profitieren von dieser neuen Preisaufmerksamkeit. Sie bieten Orientierung in einem Markt, der für viele komplizierter geworden ist: günstige Eigenmarken, klare Preisversprechen, regelmässige Aktionen. Dabei hat der Gang zum Discounter längst nicht mehr denselben Beigeschmack wie früher. Viele Konsumentinnen und Konsumenten kombinieren heute ganz selbstverständlich: Grundnahrungsmittel, Vorräte oder Alltagsprodukte werden günstig eingekauft, während man sich bei bestimmten Produkten bewusst für Regionales entscheidet. Gerade bei Lebensmitteln bleibt vielen Konsumentinnen und Konsumenten wichtig, was sie essen und woher es kommt. Regionalität, Frische, Qualität und Vertrauen behalten ihren Wert. Nur wird genauer abgewogen, wann man sich diesen Wert leistet – und wo man eben spart.

Das Einkaufsverhalten wird dadurch flexibler. Pasta, Reis, Konserven oder Reinigungsmittel landen vielleicht im Discounterkorb. Eier, Käse, Fleisch, Gemüse oder Brot werden dafür gezielt beim regionalen Produzenten, auf dem Markt oder im Dorfladen gekauft. So entsteht eine Art Mischstrategie zwischen Sparen und Wertschätzen.

REGIONALITÄT & VERTRAUEN ALS WÄHRUNG

Gerade im Kanton Bern hat Regionalität einen besonderen Stellenwert. Bern ist der grösste Agrarkanton der Schweiz. Landwirtschaft ist hier nicht nur Kulisse, sondern Teil der regionalen Identität: vom Gemüse aus dem Seeland über Milch- und Käseproduktion im Emmental bis zu Fleisch, Getreide, Obst, Beeren, Wein oder Alpprodukten aus verschiedenen Regionen des Kantons. Wer regional einkauft, kauft deshalb nicht nur ein Produkt, sondern oft auch ein Stück Nähe. Regionalprodukte werden zudem häufig mit Nachhaltigkeit verbunden. Kurze Transportwege, saisonale Verfügbarkeit, transparente Herkunft und die Unterstützung lokaler Wertschöpfung sind starke Argumente. Für viele

Menschen zählt auch der Gedanke, dass das Geld in der Region bleibt. Wer beim Hofladen oder auf dem Märit einkauft, erlebt den Einkauf nicht anonym, sondern als Beziehung: zwischen Stadt und Land, Konsum und Produktion, Teller und Herkunft.

In der Schweiz ist Lebensmittelsicherheit stark reguliert. Betriebe sind zur Selbstkontrolle verpflichtet, Herkunft und Zusammensetzung müssen transparent sein, und kantonale Stellen kontrollieren Lebensmittelbetriebe und Produkte. Trotzdem bleibt Vertrauen nicht nur eine Frage von Gesetzen. Es entsteht auch im Alltag: durch persönliche Begegnungen, bekannte Produzenten, klare Deklarationen und wiederkehrend gute Erfahrungen.

Hier haben regionale Produzenten einen Vorteil. Sie können Nähe vermitteln. Ein Gespräch am Marktstand ersetzt zwar keine Kontrolle, schafft aber ein anderes Gefühl als ein anonymes Regal. Gleichzeitig holen auch Grossverteiler und Discounter auf: mit Herkunftsangaben, regionalen Linien, Nachhaltigkeitslabels und klarer Kommunikation. Regionalität ist damit nicht mehr nur ein Gegenmodell zum Detailhandel, sondern längst Teil davon.

NACHHALTIG EINKAUFEN – ABER BEZAHLBAR

Viele Konsumentinnen und Konsumenten wollen nachhaltig einkaufen. Gleichzeitig gilt nachhaltiger Konsum oft als teurer. Das Ziel: Nachhaltigkeit muss alltagstauglich bleiben, sonst wird sie zum Luxus. Darum gewinnen einfache, praktische Strategien an Bedeutung: saisonal einkaufen, Aktionen nutzen, Food Waste vermeiden, Reste verwerten, weniger, aber bewusster Fleisch kaufen, grosse Mengen planen und regionale Produkte dort priorisieren, wo sie persönlich wichtig sind. Nachhaltigkeit zeigt sich nicht nur im Kauf eines teureren Produkts, sondern auch darin, Lebensmittel vollständig zu nutzen. Ein Kilo regionale Kartoffeln, ein saisonaler Kürbis oder Eier vom Hof können preislich durchaus konkurrenzfähig sein. Bei anderen Produkten, etwa Fleisch, Käse oder Spezialitäten, ist der Preisunterschied deutlicher. Dann wird der Kauf bewusster: weniger oft, dafür mit mehr Wertschätzung.

STIMMEN AUS DEM ALLTAG

Unter der Woche muss der Einkauf schnell gehen und bezahlbar bleiben. Grosseinkauf im Supermarkt oder Discounter, ergänzt mit regionalen Produkten, wenn es passt. Am Samstag auf dem Märit darf es dann das besondere Brot, saisonales Gemüse oder Käse aus der Region sein. – ***Familie aus der Stadt Bern***

Man kennt die Betriebe, kauft Fleisch direkt beim Bauern und Gemüse saisonal. Dafür wird weniger spontan eingekauft und stärker geplant. Der höhere Preis wird akzeptiert, weil Herkunft und Qualität stimmen. – ***älteres Paar aus dem Emmental***

Ich achte besonders auf Aktionen und günstige Grundnahrungsmittel. Regionalität ist wichtig, aber nicht immer möglich. Ich kaufe regional, wenn es ins Budget passt – und spare dafür an anderer Stelle. – ***Studentin***

Fazit: Der Einkauf wird bewusster

Solche Beispiele zeigen: Konsumentinnen und Konsumenten entscheiden nicht eindimensional. Preis, Qualität, Vertrauen und Werte wird jedes Mal neu gewichtet.

Die Zukunft des Einkaufens liegt deshalb vermutlich nicht im Entweder-oder, sondern im bewussten Sowohl-als-auch: Discounter für den preisbewussten Alltag, regionale Produzenten für Herkunft, Vertrauen und besondere Qualität. Wer beides klug kombiniert, schützt nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die Beziehung zu dem, was auf den Teller kommt.

Denn am Ende ist die wichtigste Frage vielleicht nicht nur: Was darf gutes Essen kosten? Sondern auch: Was ist es uns wert?

Autorin: Sina Helbling / Bilder: Pexels, KI





Leben, Alter & Gesundheit

Der Winter darf leichter werden

DEN WINTERBLUES GANZ WEGZUZAUBERN, GELINGT NICHT IMMER. ABER MAN KANN IHM ETWAS ENTGEGENSETZEN: LICHT, BEWEGUNG, WÄRME, KLEINE ROUTINEN UND GESPRÄCHE. ES GEHT NICHT DARUM, DEN WINTER PERFEKT ZU MEISTERN, SONDERN DARUM, SICH SELBST IM ALLTAG KLEINE ANKER ZU SCHAFFEN.

Die gute Nachricht: Es braucht nicht immer grosse Veränderungen, um sich im Alltag wieder etwas stabiler, wacher und wohler zu fühlen. Oft hilft ein bisschen Aufmerksamkeit für das, was Körper und Kopf im Winter besonders brauchen.

TAGESLICHT: DER NATÜRLICHE WACHMACHER

Tageslicht ist im Winter ein wichtiger Schlüssel für unser Wohlbefinden. Es hilft dem Körper, den Tag-Nacht-Rhythmus zu regulieren, und kann sich positiv auf Energie und Stimmung auswirken. Deshalb lohnt es sich, auch an grauen Tagen bewusst nach draussen zu gehen, selbst wenn die Sonne nicht sichtbar ist.

BEWEGUNG: NICHT SPORTLICH, SONDERN REGELMÄSSIG

Im Winter sinkt die Lust auf Bewegung oft automatisch. Dabei muss es gar kein intensives Training sein. Schon moderate Bewegung kann das körperliche und psychische Wohlbefinden unterstützen. Ein guter Anfang sind kleine, realistische Einheiten: zehn Minuten spazieren, Treppen statt Lift, ein paar Dehnübungen am Morgen oder eine kleine Runde nach dem Essen. Besonders hilfreich ist Bewegung draussen, weil dabei gleich zwei Dinge zusammenkommen: frische Luft und Tageslicht.

VITAMIN D: DEN SPEICHER IM BLICK BEHALTEN

Vitamin D wird oft als «Sonnenvitamin» bezeichnet, weil der Körper es mithilfe von Sonnenlicht bildet. Im Schweizer Winter kann die Haut in dieser Zeit nicht genügend körpereigenes Vitamin D produzieren. Deshalb lohnt es sich, den eigenen Vitamin-D-Haushalt im Blick zu behalten, besonders bei älteren Menschen oder Personen, die sich wenig draussen aufhalten. Wer unsicher ist, ob eine Ergänzung sinnvoll wäre, fragt am besten in der Apotheke oder bei der Hausärztin bzw. dem Hausarzt nach.

REDEN HILFT: WENN DER WINTER EINSAM WIRD

Winterblues hat nicht nur mit Licht und Bewegung zu tun. Auch Einsamkeit kann in der dunklen Jahreszeit stärker spürbar werden – besonders dann, wenn Begegnungen fehlen oder Wege beschwerlicher werden. Gerade ältere Menschen erleben den Winter manchmal als stiller, länger und schwerer.

Hier kann ein Gespräch viel bewirken. Die Hilfestellung «malreden» bietet älteren Menschen in der Schweiz ein telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit. Geschulte Freiwillige sind täglich von 9 bis 20 Uhr erreichbar. Die Gespräche sind vertraulich, kostenlos und anonym. Neben dem Alltagstelefon bietet der Verein Silbernetz Schweiz auch Gesprächstandems für längerfristige Gesprächspartnerschaften an.



Manchmal beginnt Wohlbefinden nicht mit einem grossen Vorsatz, sondern mit einem einfachen Schritt vor die Haustür. Oder mit einem Anruf.

Autorin: Sina Helbling/ Bilder: Pixabay

Verein Silbernetz Schweiz, telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter

kostenlosen Nummer
0800 890 890

malreden.ch

HILFSMITTELSTELLE BERN
Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG
Kornweg 15 | 3027 Bern
Tel 031 991 60 80 | Fax 031 991 17 35
www.hilfsmittelstelle.ch | info@hilfsmittelstelle.ch



Verkauf und Vermietung von: Pflegebetten, Rollatoren, Rollstühlen und vielem mehr

Wohnen im Alter: Komfort und Sicherheit zu Hause

DIE MEISTEN SENIORINNEN UND SENIOREN MÖCHTEN SO LANGE WIE MÖGLICH SELBSTBESTIMMT IN IHRER VERTRAUTEN UMGEBUNG WOHNEN. DAMIT DIE WOHNUNG ALTERSGERECHT IST, SIND OFT VORKEHRUNGEN NOTWENDIG.

Altersgerechtes Wohnen ist eng mit der jeweiligen körperlichen und psychischen Verfassung verbunden. Bei älteren Menschen treten häufig Gesundheitsprobleme auf, die ein selbstständiges Leben erschweren. Abnehmende Trittsicherheit und schwindende Kraft machen Treppen und Türschwellen zu ernsthaften Hindernissen. Eine barrierefreie Gestaltung der Innenräume und Zugänge verhindert in vielen Fällen gefährliche Stürze und einen frühzeitigen Eintritt ins Pflegeheim.

HILFSMITTEL FÜR EIN BARRIEREFREIES BAD

Eigenständigkeit ist entscheidend für eine hohe Lebensqualität im Alter. Praktische Hilfsmittel unterstützen Sie dabei, die Pflege im Alter selbstständig zu bewältigen.

Zum Glück gibt es verschiedene Hilfsmittel, die Ihnen dabei helfen, Dusche, Badewanne und WC zu benutzen:

- Ein barrierefreier Waschtisch hat Armaturen, die Sie auch im Sitzen gut erreichen können. Berührungslose Modelle sparen Wasser und erleichtern die Handhabung.
- Ein Duschhocker bietet eine einfache, wenn auch nicht ganz stabile Möglichkeit, sich in der Dusche hinzusetzen. Besonders stabil und komfortabel sind Duschstühle mit Armstützen und Rückenlehne.
- Ein Badewannenlift oder ein Badewannensitz erleichtert die Körperpflege bei eingeschränkter Beweglichkeit.
- Eine höher montierte Toilette hilft beim Aufstehen. Viele Sitzerhöhungen für das WC sind mit zusätzlichen Aufstehhilfen ausgestattet.
- Mit einer höhenverstellbaren Handbrause duschen Sie problemlos in verschiedenen Positionen.

HILFSMITTEL FÜR DEN WOHNALLTAG

- Besonders praktisch ist ein Aufstehsessel, der sich elektrisch in eine aufrechte Position bringen lässt.
- Mit einer Aufstehhilfe im Bett können Sie sich leichter aufrichten und die Liegeposition verlassen. Verstellbare Einlegerahmen heben das Kopf- oder Fussteil an, entlasten den Körper und ermöglichen eine bequeme Schlaf- oder Pflegeposition.
- Greifhilfen helfen dabei, Gegenstände ohne tiefes Bücken zu erreichen. Schuh- und Strumpfanzieher vereinfachen zum Beispiel das Ankleiden.
- Für ein barrierefreies Wohnen in der Küche eignen sich rutschhemmende Arbeitsmatten oder ein Fixierbrett, wenn nur eine Hand einsatzfähig ist.

Digitale Helfer erhöhen in vielen Fällen die Sicherheit. Einige Beispiele:

- Lautsprecher mit Notfallfunktion
- Smart-Home-Geräte wie KI-basierte Staubsaugroboter reinigen Böden automatisch. Mit einem vernetzten Smart-Home-System steuern Sie die Beleuchtung Ihrer Wohnung per Knopfdruck oder Sprachbefehl.
- Die automatische Herdüberwachung schützt vor gefährlichen Situationen in der Küche. Das System lässt sich an allen Elektroherden installieren, überwacht die Laufzeit und kontrolliert die Temperatur der Kochfelder.

Autor: Peter Widmer / Quelle und weitere Infos: helsana.ch
(Bianca Sehr, Gesundheitsberaterin)



Demenz ist nicht nur düster

DIE DIAGNOSE DEMENZ IST FÜR DIE MEISTEN BETROFFENEN EIN SCHOCK. MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN STEHEN VOR DER AUFGABE, MIT DER ERKRANKUNG UMGEHEN ZU LERNEN.

Wichtig für Menschen mit Demenz, ist so lange wie möglich aktiv und selbstständig am Alltag teilnehmen zu können. Sie benötigen dabei zunehmend Unterstützung durch Angehörige, Freunde und Fachkräfte. Ein wertschätzender Umgang hilft, Missverständnisse und problematisches Verhalten zu vermeiden. Dazu gehört ein positiver Blick auf die Fähigkeiten eines Menschen mit Demenz.

IN IHRER WELT ABHOLEN

Während einer Demenz leben Erkrankte immer mehr in ihrer eigenen Welt. Dies bestätigt auch Esther Keist. Sie ist ausgebildete Begleitperson der Alzheimer Vereinigung Freiburg. Regelmässigkeit und sich wiederholende Tagesabläufe seien für eine demente Person wichtig. «Wir gehen spazieren, unternehmen kleinere Ausflüge, hören zusammen Musik, tanzen, singen, schauen uns Fotobücher an», nennt Esther Keist einige mögliche Beispiele der Begleitung zuhause. Es sei nicht alles düster im Umgang mit demenzkranken Menschen, betont sie. «Man kann mit ihnen heitere Momente erleben. Sie bewegen sich in ihrer eigenen Welt und wir versuchen, uns in ihrer Welt zu bewegen, sie dort abzuholen.»

KOMMUNIKATION ANPASSEN

Auch die Kommunikation verändert sich. Wenn sich das Umfeld an die neuen Bedürfnisse anpasst und Menschen mit Demenz weiterhin Respekt und Wertschätzung entgegenbringt, gelingt es, auch mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform weiterhin miteinander in Kontakt zu bleiben.

Im Verlauf einer Demenz gehen die Sprachfähigkeiten zunehmend verloren und die nonverbale Kommunikation tritt in den Vordergrund. Demenzkranke Menschen reagieren stark auf Emotionen, die über Körpersprache, Berührungen und den Klang der Stimme übermittelt werden. Sowohl die gute Laune als auch Ungeduld übertragen sich auf Menschen mit Demenz. Es lohnt sich deshalb, möglichst ruhig und emotional ausgeglichen in die Begegnung zu gehen. Alzheimer Schweiz hat für den angepassten Austausch praktische Tipps erarbeitet, die im Gespräch beachtet werden sollten:

- Kommunizieren Sie in einer reizarmen Umgebung ohne laute Hintergrundgeräusche. Sprechen Sie die Person mit ihrem Namen an. Suchen Sie den Blickkontakt mit einem Lächeln. Achten Sie darauf, dass Ihr Gegenüber Sie wahrnimmt.



- Sprechen Sie langsam und deutlich. Unterstreichen Sie das Gesagte mit Gesten. Falls nötig, wiederholen Sie das Gesagte.
- Bilden Sie kurze Sätze, die nur eine Aussage oder Frage enthalten. Stellen Sie Fragen, die sich mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- Lassen Sie Ihrem Gegenüber Zeit, um zu antworten. Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache. Nehmen Sie die Anliegen und Gefühle der Person mit Demenz ernst.
- Vermeiden Sie «Babysprache», negative Kritik und Ironie. Korrigieren Sie falsche oder unverständliche Aussagen nicht. Anerkennen Sie vielmehr, was noch gut gelingt. Nehmen Sie Anschuldigungen nie persönlich, denn jedes Verhalten hat einen Grund, auch wenn wir ihn nicht immer kennen.

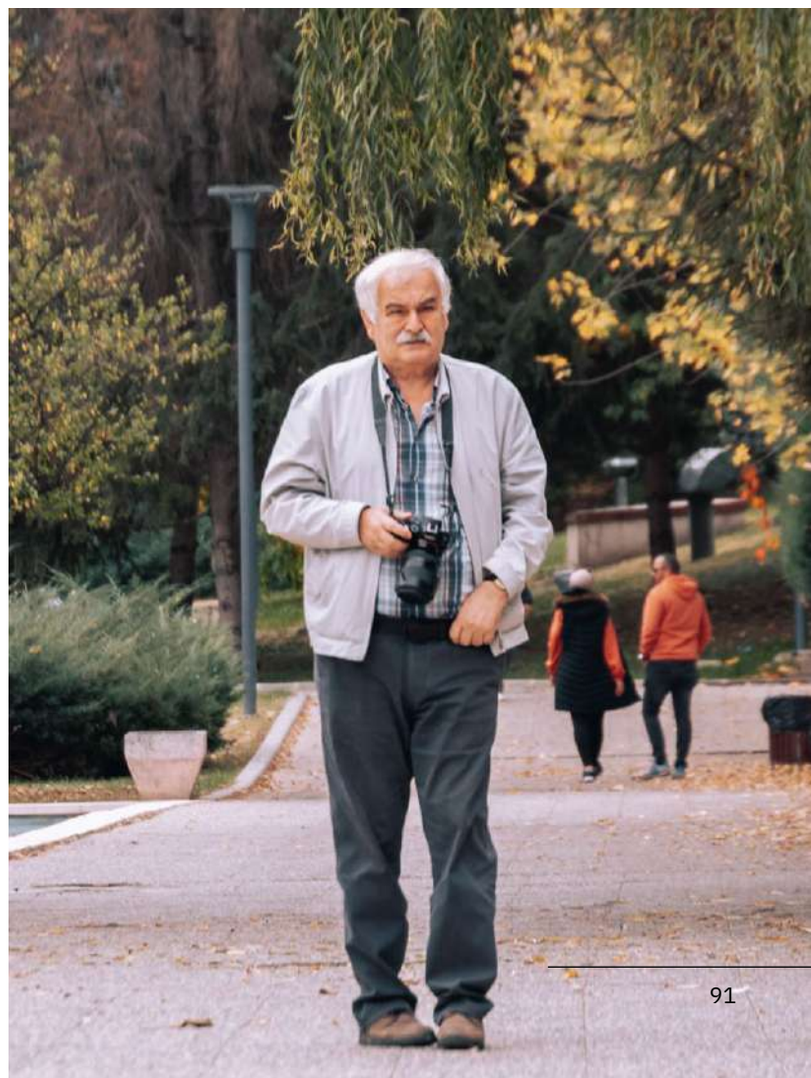


GESELLIGES, FACHLICHES UND ENTLASTENDES

In jeder Region bietet Alzheimer Bern ein regelmässig stattfindendes Café an, eine gesellige Runde für Interessierte und Betroffene. Das Café Zeitlos, das Café Unique und das Info-Café Demenz bieten Gelegenheit, sich in einer angenehmen Atmosphäre über ausgewählte Themen (Kurzreferat) zu informieren sowie bei Kaffee und Kuchen schöne Momente mit Gleichgesinnten zu geniessen.

Auf begleiteten Spaziergängen mit geschulten Freiwilligen können Menschen mit einer Demenz ihren Alltag in Bewegung halten und erleben Gemeinschaft auf Augenhöhe. Die Angehörigen können, müssen aber nicht, mit dabei sein.

Autor: Peter Widmer /
Quelle, weitere Infos und Angebote: alzheimer-schweiz.ch



Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für mehr als 100 verschiedene Krankheiten, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Besonders die geistigen, die sogenannten kognitiven Fähigkeiten wie das Denken, das Gedächtnis, die Orientierung und die Sprache sind bei Demenz betroffen. Dadurch sind erkrankte Personen im Verlauf der Demenz zunehmend in ihren Aktivitäten des täglichen Lebens und/oder des Berufs eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. Grundsätzlich wird zwischen folgenden Formen von Demenz unterschieden:

Alzheimer-Demenz: Sie macht rund 60 bis 70 Prozent der Fälle aus. Hierbei lagern sich schädliche Proteine im Gehirn ab, was zum Absterben von Nervenzellen führt.

Vaskuläre Demenz: Sie entsteht durch akute oder chronische Durchblutungsstörungen im Gehirn (z. B. nach Schlaganfällen).

Mischformen: Eine Kombination aus Alzheimer und vaskulärer Demenz kommt häufig vor.





Drei Generationen im Klassenzimmer

SENIOREN, DIE NOCHMALS ZUR SCHULE GEHEN? MÖGLICH MACHT DAS EIN GENERATIONENANGEBOT VON PRO SENECTUTE. ES SOLL DEN UNTERRICHT BEREICHERN. EIN AUGENSCHEIN IM UNTERRICHT VON ERSTKLÄSSLERN IN THÖRISHAUS.

Die Kinder sitzen im Kreis um Ihre Lehrperson Marianne Stettler und sagen artig im Chor auf Hochdeutsch «Guten Tag». Nach dem Gruss geht's gleich an die Arbeit. An diesem Vormittag beschäftigt sich die Klasse im Rahmen des Faches «Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)» mit dem Grundelement Feuer. Auf Übungsblättern ergänzen die Kids entsprechende Sätze zum Feuer und komplettieren diese mit Zeichnungen ihrer Wahl und Priorität. Bei diesen Arbeiten kommt Senior Markus Stöckli zum Einsatz.

KEINE HEMMSCHWELLE

Der 74-Jährige eilt zu Hilfe, gibt aber nicht die fixfertige Lösung, sondern zeigt den Kindern den Weg zum richtigen Resultat. «Hilfe zur Selbsthilfe», ergänzt er schmunzelnd. Der seit 2016 pensionierte Exportleiter arbeitete die letzten zwölf Berufsjahre als Supply Chain Manager bei CSL Behring AG in Bern. Was befriedigt ihn in seiner neuen, ganz anderen Tätigkeit? «Zu spüren und zu beobachten, wie die Kinder an eine Aufgabe herangehen und zu einer Lösung gelangen. Es kommt viel Dankbarkeit und Freude zurück.»

Markus Stöckli wird von den Kindern geduzt, er will es so. «Das schafft Nähe, Vertrauen und Unbeschwertheit, die Hemmschwelle fällt weg, der Respekt ist aber trotzdem vorhanden», fasst er zusammen.

MARKUS, DER KLASSEN-OPA

Lehrerin Marianne Stettler bekräftigt: «Markus ist unser Klassen-Opa. Er kommt aus dem praktischen Leben ins Klassenzimmer, erhebt keinerlei Ansprüche an die Kinder, sie müssen bei ihm nichts beweisen.» Sie möchte seine Unterstützung nicht mehr missen, betont sie. Auf seine Assistenz darf sie seit 2017 zählen.

Senior Stöckli – selbst dreifacher Vater und Grossvater – findet den Zugang zu den Kids mühelos. Seine ruhige, ausgeglichene Art wird von diesen geschätzt. «Ich freue mich immer mega auf den Dienstagvormittag», strahlt ein Dreikäsehoch.

Drei Generationen im Klassenzimmer – ein Spiegelbild unserer Gesellschaft.

Autor: Peter Widmer / Bilder: KI

«WIN3» - DAS GENERATIONENANGEBOT VON PRO SENECTUTE

Im ganzen Kanton Bern verbringen Senior:innen zwei bis vier Stunden pro Woche in Kindergärten und Schulklassen. Die Freiwilligen bilden mit den verantwortlichen Lehrpersonen Tandems und übernehmen entsprechend ihren Fähigkeiten und Interessen gemeinsam vereinbarte Aufgaben. Die fachliche und pädagogische Verantwortung liegt bei der zuständigen Lehrperson. Die Senior:innen sind keine Hilfslehrkräfte und ersetzen keine Fachpersonen im Unterricht.

Infos und weitere Freizeitangebote:
Pro Senectute Kanton Bern,
www.be.prosenectute.ch

Me-Time mit gutem Gewissen

EIN HOME-SPA ENTSTEHT NICHT DURCH TEURE PRODUKTE, SONDERN DURCH ACHTSAMKEIT. DURCH WÄRME, DUFT, BERÜHRUNG, RUHE UND KLEINE RITUALE. VIELE IDEEN LASSEN SICH MIT EINFACHEN ZUTATEN UMSETZEN – UND MANCHMAL SOGAR MIT DINGEN, DIE SONST IM ABFALL LANDEN WÜRDEN.

Ob Kaffeesatz-Peeling, Fussbad oder Dampfbad: Wer sich im Winter regelmässig kleine Wohlfühlmomente schafft, macht das eigene Zuhause zu einem Ort, an dem man nicht nur wohnt, sondern auch auftankt.

KAFFEESATZ-PEELING: WACHMACHER FÜR DIE HAUT

Kaffeesatz ist viel zu schade für den Abfall. Vermischt mit etwas Öl wird daraus im Handumdrehen ein natürliches Körperpeeling. Dafür einfach abgekühlten Kaffeesatz mit etwas Oliven-, Mandel- oder Kokosöl mischen und sanft auf die feuchte Haut massieren. Besonders an Beinen, Armen oder Ellbogen sorgt das Peeling für ein glatteres Hautgefühl. Der leichte Kaffee-Duft macht zusätzlich wach; perfekt für einen kleinen Spa-Moment am Morgen oder nach einem langen Wintertag.

FUSSBAD MIT SALZ UND KRÄUTERN

Kalte Füsse gehören für viele zum Winter dazu. Ein warmes Fussbad kann da kleine Wunder wirken. Eine Schüssel mit warmem Wasser füllen, etwas Meersalz oder normales Kochsalz dazugeben und nach Belieben getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Lavendel ergänzen. Rosmarin wirkt belebend, Lavendel eher beruhigend. Wer mag, gibt ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu. Nach zehn bis fünfzehn Minuten die Füsse gut abtrocknen, eincremen und in dicken Socken verpacken.

GESICHTSDAMPFBAD: EINMAL TIEF DURCHATMEN

Ein Gesichtsdampfbad ist simpel, aber wirkungsvoll. Eine Schüssel mit heissem Wasser füllen, das Gesicht mit genügend Abstand darüber halten und ein Handtuch über Kopf und Schüssel legen. Kamille, Pfefferminze oder ein paar Kräuterreste aus der Küche können ergänzt werden. Der warme Dampf öffnet die Poren, entspannt das Gesicht und fühlt sich besonders wohltuend an, wenn die Luft drinnen trocken ist. Danach die Haut sanft trocken tupfen und eine Pflege auftragen.

BADEWASSER MIT RESTEVERWERTUNG

Wer eine Badewanne hat, kann sich mit einfachen Zutaten ein Winterbad mischen. Haferflocken in ein kleines Stofftuch oder einen sauberen Baumwollbeutel geben, zubinden und ins Badewasser legen. Das macht das Wasser milchig-weich und kann sich angenehm auf trockener Winterhaut anfühlen.
Auch getrocknete Orangenschalen oder Kräuter können für einen natürlichen Spa-Moment sorgen. So wird aus Küchenresten ein kleines Verwöhnritual.

MINI-MASSAGE

Nach dem Duschen oder Baden ist die Haut besonders aufnahmefähig. Ein paar Tropfen Körperöl oder eine reichhaltige Lotion können mit langsamen Bewegungen einmassiert werden. Schultern, Nacken, Hände und Füsse freuen sich im Winter besonders über Aufmerksamkeit.
Auch hier gilt: Es muss nicht perfekt sein. Schon zwei Minuten bewusstes Eincremen können helfen, aus Pflege einen Moment der Ruhe zu machen.

DUFT, LICHT UND RUHE: ATMOSPHÄRE MACHT DEN UNTERSCHIED

Wellness beginnt nicht erst beim Peeling. Auch Licht, Duft und Geräusche verändern die Stimmung zu Hause. Eine Kerze, warmes Licht, ruhige Musik oder ein paar Minuten ohne Handy machen aus einem normalen Abend schnell ein kleines Ritual.

Unsere Empfehlung: einen festen Home-Spa-Abend pro Woche einplanen. Nicht als weiterer Termin auf der To-do-Liste, sondern als kleine Verabredung mit sich selbst und dem Vorratsschrank.

Autorin: Sina Helbling/ Bilder: Pexels





& Bildung & Weiterbildung



Home-Office: Welcher Typ bist du?

Der Küchentisch als Chefetage, die Katze als Sitzungsleitung: Home-Office hat viele Gesichter. Wir präsentieren die (nicht ganz ernst gemeinten) Home-Office-Typen. Erkennst du dich wieder?

Die Strukturierte
Kalender in Farben, To-do-Liste mit Unter-To-do-Liste und Timer, Mittagspause auf die Minute (Essen 18 Minuten, Spaziergang 18 Minuten, Achtsamkeits-Übungen 4 Minuten). Sie liefert zuverlässig, verpasst aber manchmal den spontanen Geistesblitz. Tipp: Bau dir freie Zeitfenster ein, in denen nichts geplant ist. Kreativität braucht das Nichts.

Der Chaot
Drei Bildschirme, 36 offene Tabs, Notizen auf Taschentücher. «Ich teile meinen Bildschirm. Oops, nein, nicht diesen. Wo war das schon wieder? Was seht ihr jetzt?». Kreativ und schnell, aber schwer zu greifen. Tipp: Eine einzige Liste für alles. Mehr Ordnung braucht es nicht, mehr würde nur bremsen.

Der Jongleur
Zwischen zwei Videocalls läuft die Waschmaschine, das Mittagessen köchelt, das Kind malt am Tisch. Er hält alle Bälle in der Luft, manchmal fällt einer. Tipp: Trenne die Aufgaben in feste Blöcke. Nicht alles gleichzeitig, sondern eins nach dem anderen. Und weniger.

Die Teamplayerin
Ohne Austausch fehlt ihr etwas. Sie ruft lieber an, als zu schreiben, redet lange und blüht im Video-Call auf. Liebt Emojis und GIFs. Tipp: Plane feste Kontaktpunkte mit Kolleginnen und Kollegen, sonst wird das Home-Office schnell einsam. Manchmal lieber schreiben als anrufen, sonst hast du Nerv-Potenzial.

Der Genussmensch
Frischer Kaffee, Kerze brennt, Lieblingsplaylist, Duftöl, Sitzball und verstellbarer Schreibtisch: Er macht das Home-Office zum Wohlfühlort. Nur verliert er sich gern im Einrichten, statt anzufangen. Tipp: Gönn dir fünf Minuten Wohlfühl-Setup, dann geht es los. Der Genuss ist Belohnung, nicht Aufwärmprogramm.

Der Schnelltest
Was trifft am meisten auf dich zu?

- Ich brauche regelmässig Austausch -> die Teamplayerin
- Ich plane meinen Tag im Voraus -> die Strukturierte
- Ohne guten Kaffee läuft bei mir nichts -> der Genussmensch
- Ich jongliere Job und Haushalt gleichzeitig -> der Jongleur
- Mein Schreibtisch ist ein kreatives Chaos -> der Kreative

Egal welcher Typ: Das perfekte Home-Office gibt es nicht. Es gibt nur deines. Kenne deine Stärken, gleiche deine Schwächen aus, und der Küchentisch wird zur besten Chefetage.

Autor: Simon Stettler / Bilder: pexels.com

Bewerben mit Persönlichkeit

DER KAUFMÄNNISCHE VERBAND BERN (KFMV BERN) BEGLEITET BERUFSTÄTIGE IM KAUFMÄNNISCH-BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHEN BEREICH UND IM DETAILHANDEL IN ALLEN PHASEN IHRER LAUFBAHN. VON DER ERSTEN BEWERBUNG ÜBER BERUFLICHE VERÄNDERUNGEN BIS HIN ZUR KARRIEREPLANUNG BIETET ER PRAXISNAHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN BERUFSALLTAG. IM GESPRÄCH MIT ANDREA OPPLIGER, STELLVERTRETENDE GESCHÄFTSLEITERIN SOWIE LEITERIN ZENTRALE SERVICES UND BERATUNG, ERFAHREN WIR, WORAUF ES BEI EINER ERFOLGREICHEN BEWERBUNG HEUTE WIRKLICH ANKOMMT.

Mit rund 3’000 Mitgliedern ist der kfmv Bern eine der grössten Arbeitnehmerorganisationen und damit auch anerkannter Sozial- und Vertragspartner im Wirtschaftsraum Bern. Der Verband setzt sich auf kantonaler Ebene für eine zukunftsgerichtete Bildungs-, Wirtschafts- und Sozialpolitik ein und begleitet seine Mitglieder mit einem vielseitigen Angebot rund um Beruf, Bildung und Karriere. Besonders gefragt sind dabei der CV-Check sowie die Laufbahn- und Karriereberatung – Angebote, die Menschen dabei unterstützen, ihre beruflichen Chancen gezielt zu verbessern.

CV-CHECK – WEIL DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT

Ein überzeugender Lebenslauf (CV) öffnet Türen – genau hier setzt der CV-Check an. Seit 2024 steht dieses Angebot nicht nur Mitgliedern, sondern auch Nichtmitgliedern offen. So erhalten Berufseinsteiger:innen und Berufsleute die Möglichkeit, ihr Bewerbungsdossier von Fachpersonen professionell prüfen zu lassen. Besonders Lehrabgänger:innen profitieren von einer kompetenten Rückmeldung. «Gerade bei Lehrabgänger:innen ist es uns ein besonderes Anliegen, dass sich diese mit einem professionellen Bewerbungsdossier auf dem Arbeitsmarkt bewegen», betont Andrea Oppliger. In den letzten zwei Jahren hat der kfmv Bern über hundert Lebensläufe beurteilt und stellt ergänzend einen Muster-Lebenslauf mit hilfreichen Tipps zur Verfügung. «Wir möchten als kompetente Anlaufstelle sichtbar sein und Menschen auf ihrem beruflichen Weg begleiten», so Andrea Oppliger weiter.

KI ALS UNTERSTÜTZUNG IM BEWERBUNGSPROZESS

Nach den häufigsten Fehlern bei einem Lebenslauf befragt, muss Andrea Oppliger nicht lange überlegen: «Es besteht die Tendenz zur Unpersönlichkeit. Viele Inhalte werden heute mit Hilfe der Künstlichen Intelligenz (KI) erstellt. Das Erscheinungsbild des CV ist zwar hochwertig, enthält aber wenig Substanz. Die Verpackung überzeugt - der Inhalt weniger. Damit werden die Lebensläufe





zunehmend austauschbar.» Nicht wenige Lebensläufe seien zudem zu umfangreich, erzählt sie weiter, mehr als zwei Seiten sollte ein CV nicht umfassen.

Den Einsatz von KI bewertet Andrea Oppliger grundsätzlich positiv. Entscheidend sei jedoch, die Vorschläge kritisch zu prüfen und auf die eigene Person abzustimmen. «Spätestens im Vorstellungsgespräch zeigt sich, ob ein Bewerbungsdossier authentisch ist. Können Fachbegriffe nicht erklärt werden, wirken Formulierungen ungewohnt und die eigene Sprache geht verloren.» KI sei ein wertvolles Hilfsmittel, wenn sie die eigene Arbeit unterstütze. «Sie sollte als Gedankenanstoss dienen – nicht die Eigenleistung ersetzen.»

MOTIVATIONSSCHREIBEN: WENIGER GEFRAGT, ABER WEITERHIN WERTVOLL

Das Motivationsschreiben gehört wohl zu den meistdiskutierten Dokumenten im Bewerbungsprozess, sagt Andrea Oppliger. «Wir stellen fest, dass insbesondere grössere Unternehmen immer häufiger darauf verzichten. Stattdessen kommen vermehrt digitale Bewerbungsformulare zum Einsatz, während der Fokus stärker auf den Lebenslauf und das persönliche Gespräch gelegt wird.» Trotzdem empfiehlt der kfmv Bern, nicht grundsätzlich auf ein Motivationsschreiben zu verzichten. «Ein individuell verfasstes Schreiben bietet die Chance, Motivation und Persönlichkeit sichtbar zu machen. Für uns gehört es deshalb weiterhin zu einem vollständigen Bewerbungsdossier», so Oppliger.

NATÜRLICHKEIT VOR PERFEKTION

In der Laufbahn- und Karriereberatung des kfmv Bern begleiten die Berater:innen vor allem Mitglieder bei ihrer beruflichen Weiterentwicklung. Ob Branchenwechsel, Karriereschritt, Quereinstieg, Wiedereinstieg oder nach einer abgeschlossenen Weiterbildung – die Anliegen sind vielfältig. Ein besonders häufiges Thema ist die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.

«Viele Bewerber:innen bereiten sich auf das Gespräch vor wie auf einen Vortrag und wiederholen lediglich, was bereits im Lebenslauf steht», beobachtet Oppliger. Ein Vorstellungsgespräch sollte jedoch ein Dialog auf Augenhöhe sein und Raum bieten für alles, was im Bewerbungsdossier nicht ersichtlich ist. Entscheidend seien eine gute Vorbereitung, die Auseinandersetzung mit dem Unternehmen und der ausgeschriebenen Stelle sowie konkrete Beispiele, die den eigenen Werdegang greifbar machen. «Die Vorbereitung auf das Gespräch sollte länger dauern als das Gespräch selbst. Authentizität überzeugt am Ende mehr als Perfektion.»

Text und Bilder: zvg



kaufmännischer verband
gemeinsam sind wir zukunft. in bern.

Unsere Beratung gibt Ihnen Orientierung, Sicherheit und Unterstützung in allen Fragen rund um Beruf, Bildung und Karriere:

- **Lohn-Check**
- **CV-Check**
- **Arbeits-/Lehrzeugnis-Check**
- **Lohnberatung**
- **Laufbahn- & Karriereberatung**
- **Rechtsberatung**

KAUFMÄNNISCHER VERBAND BERN
Schlösslistrasse 29, 3008 Bern
031 390 60 30
info@kfmv-bern.ch
www.kv-verband.ch/bern

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.

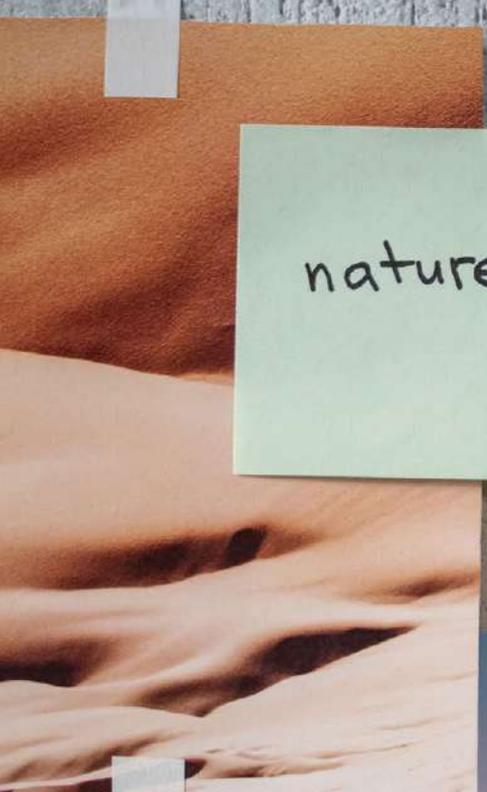
Freizeit & MODE



Take it:
1) camera
2) dress
3) lipstick
4) sparkles

nature







Einfach mal raus

MANCHMAL BRAUCHT ES GAR NICHT VIEL, UM DEN KOPF FREI ZU BEKOMMEN: EINE ZUGFAHRT, EIN KLEINER RUCKSACK UND EIN ZIEL, DAS SICH NICHT NACH GROSSER REISEPLANUNG ANFÜHLT. DER KANTON BERN BIETET DAFÜR ERSTAUNLICH VIELE MÖGLICHKEITEN. ZWISCHEN STADT, SEE, HÜGELN UND BERGEN FINDEN SICH AUSFLÜGE, DIE SPONTAN MACHBAR SIND UND TROTZDEM NACH KLEINER AUSZEIT WIRKEN.

FÜR ROMANTIKER:INNEN - SCHLOSSGEFÜHL AM THUNERSEE
Ziel: Thun & Schloss Schadau
Ideal für: Paare, Genussmenschen, Wochenend-Auszeit
Anreise: Mit dem Zug nach Thun, danach zu Fuss, per Bus oder Spaziergang durch den Schadaupark
Kosten: Je nach Programm von günstigem Tagesausflug bis Boutique-Hotel-Übernachtung
Ein Schloss direkt am See, ein Park mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau und eine Altstadt, die sich perfekt für einen langsamen Bummel eignet: Thun ist ein naheliegender Kurztrip mit viel Ferien-gefühl. Besonders romantisch wird es rund um das Schloss Schadau. Das Boutique-Hotel liegt direkt am Thunersee, verfügt über neun individuelle Zimmer und verbindet historischen Charme mit See-sicht und Parkatmosphäre. Für einen Tagesausflug reichen Spaziergang, Kaffee oder Abendessen am See. Wer daraus eine kleine Auszeit machen möchte, bleibt über Nacht und startet den nächsten Morgen mit Seeluft.
Highlight: Sonnenuntergang am Seeufer oder ein Spaziergang durch den Schadaupark.
Tipp: Für das kleine Budget: Picknick im Park statt Dinner. Für den besonderen Anlass: Übernach-tung im Schloss.



FÜR VELOFANS: ÜBER DIE HÜGEL DES EMMENTALS
Ziel: Herzroute / Region Emmental
Ideal für: E-Bike-Fans, Genussradler:innen, Aktiv-Ausflug
Anreise: Zum Beispiel mit dem Zug nach Burgdorf oder Langnau
Kosten: Vor allem Anreise, Verpflegung, allfällige E-Bike-Miete und Über-nachtung
Die Herzroute ist ein Klassiker für alle, die das Emmental nicht nur sehen, sondern erleben möchten. Sie führt über sanfte Hügel, durch kleine Dörfer und vorbei an typischen Emmentaler Landschaften. Die offizielle Route 99 ist besonders für ihre aussichtsreichen Abschnitte bekannt; SchweizMobil weist für die Etappe im Raum Burgdorf anspruchsvolle Höhenmeter aus, weshalb sich ein E-Bike sehr lohnt.
Highlight: Hügel, Weitblick, Bauernhäuser und Kaffeepause unterwegs.
Tipp: E-Bike vorab reservieren und die Route nicht unterschätzen – das Emmental ist schön, aber hügeliger als man denkt.



FÜR WANDERVÖGEL: MORGENSTUNDEN AM OESCHINENSEE
Ziel: Oeschinensee bei Kandersteg
Ideal für: Wanderfans, Naturmenschen, Fotograf:innen
Anreise: Mit dem Zug nach Kandersteg, danach zu Fuss oder mit der Gondelbahn Richtung Oeschinensee
Kosten: Anreise, allenfalls Gondelbahn, Verpflegung und Übernachtung im Chalet Arva
Der Oeschinensee ist einer dieser Orte, die auch dann wirken, wenn man ihn schon kennt. Türkis-blaues Wasser, steile Felswände und Bergpanorama machen ihn zu einem der eindrücklichsten Ausflugsziele im Berner Oberland. Praktisch: Man kann den Ausflug je nach Kondition gestalten. Wer gemütlich unterwegs ist, nimmt die Gondelbahn und spaziert zum See. Wer mehr will, plant eine längere Wanderung rund um die Aussichtspunkte. Die offiziellen Informationen weisen Routen für verschiedene Levels aus – von familienfreundlichen Wegen bis zu anspruchsvolleren Touren.
Highlight: Der erste Blick auf den See
Tipp: Früh starten – der Oeschinensee ist beliebt, und morgens ist die Stimmung oft am schönsten.



Autorin: Sina Helbling / Bilder: www.schloss-schadau.ch, www.herzroute.ch, www.arva-oeschinensee.ch





Hotel Mürren Palace – Wo alpine Geschichte auf zeitlosen Luxus trifft

Hoch über dem Lauterbrunnental, auf der autofreien Sonnenterrasse von Mürren, beginnt ein neues Kapitel einer aussergewöhnlichen Hotelgeschichte. Mit der Wiedereröffnung des Hotels Mürren Palace im Dezember 2024, kehrt eines der traditionsreichsten Grandhotels der Schweiz zu neuem Glanz zurück – als Ort, an dem historische Eleganz, moderne Gastfreundschaft und die einzigartige Bergwelt des Berner Oberlands auf harmonische Weise verschmelzen.

Das 1874 eröffnete Hotel gilt als Wiege der alpinen Luxushotellerie und prägte den Tourismus in der Region über Generationen hinweg. Nach einer umfassenden und sorgfältigen Restaurierung verbindet das Mürren Palace heute seine denkmalgeschützte Architektur mit zeitgemässem Komfort und einem exklusiven Gästeerlebnis.

Die Gäste erwarten stilvoll gestaltete Zimmer und Suiten, eine authentische Gastronomie mit regionalem Bezug sowie einen feinen Spa- und Wellnessbereich. Beeindruckende Ausblicke auf Eiger, Mönch und Jungfrau machen die imposante Alpenkulisse zu einem ständigen Begleiter.

Das Hotel versteht sich als Rückzugsort für Erholungssuchende, Geniesser und aktive Naturliebhaber. Gleichzeitig bietet es den idealen Rahmen für exklusive Veranstaltungen, private Feiern und inspirierende Meetings in einer der spektakulärsten Berglandschaften Europas. Gerade im Winter werden auch die kleinsten Gäste im HOPA Kids Club glücklich.

Nachhaltigkeit ist dabei ein fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen, die enge Zusammenarbeit mit regionalen Produzenten sowie ein respektvoller Umgang mit der Geschichte des Hauses bilden die Grundlage für ein zukunftsorientiertes Hotelkonzept.

Mit der Wiedereröffnung setzt das Hotel Mürren Palace ein starkes Zeichen für die Zukunft des alpinen Tourismus und knüpft gleichzeitig an seine traditionsreiche Vergangenheit an. Es lädt Gäste aus aller Welt ein, die besondere Atmosphäre eines historischen Grandhotels neu zu entdecken – geprägt von Herzlichkeit, höchstem Qualitätsanspruch und echter Schweizer Gastfreundschaft.



ALLGEMEIN
Name: Hotel Mürren Palace
Kategorie: 4-Sterne-Superior Hotel
Standort: Mürren, Berner Oberland, Schweiz
Höhenlage: 1’650 m ü. M.
Eröffnung: 1874
Wiedereröffnung nach Gesamtsanierung: Dezember 2024
Besonderheit: Ältestes Palace-Hotel der Schweiz
Besitzerschaft: Mürren Investment & Management AG

ÜBER DAS HOTEL MÜRREN PALACE
Das Hotel Mürren Palace befindet sich im autofreien Bergdorf Mürren auf 1’650 Metern über Meer in der Jungfrau Region im Berner Oberland. Als ältestes Palace der Schweiz verbindet es über 150 Jahre Geschichte mit modernem Luxus, exklusivem Service und Alpine Lifestyle in einzigartiger Lage vor Eiger, Mönch und Jungfrau.





LAGE
- Autofreies Bergdorf Mürren auf 1650 m ü. M.
- Direkter Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau
- Ausgangspunkt für Wander-, Ski- und Outdoor-Erlebnisse
- Ausflugsziele wie Schilthorn, Jungfraujoch, Trümmelbachfälle

GESCHICHTE
- Über 150 Jahre Hotelgeschichte
- Historischer Treffpunkt der frühen britischen Skisport-Pioniere
- Umfassende Restaurierung und Neupositionierung als modernes Alpine-Luxury-Hotel

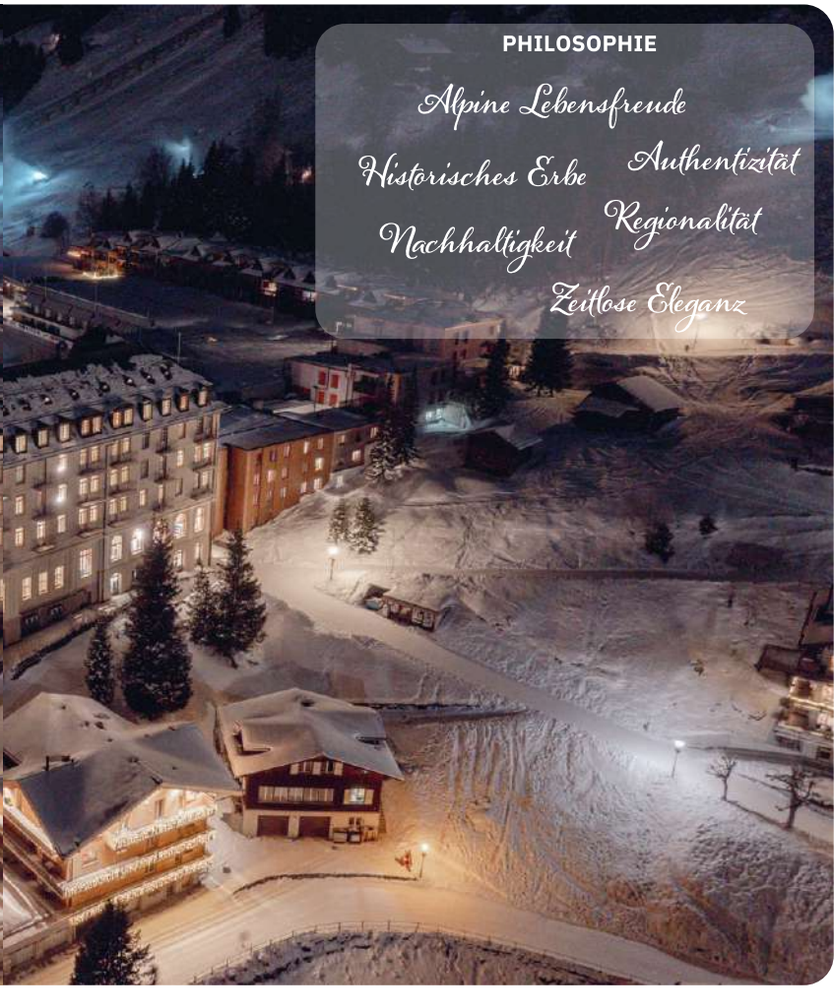
ZUSÄTZLICHE HOTELINFRASTRUKTUR
- HOPA Kids Club, im Winter täglich von 12 bis 21 Uhr betreut
- Kids Cinema
- Kandahar Lounge als Lese-, Meeting- oder auch Co-Working Raum

ERREICHBARKEIT
Mit der Bahn bis Lauterbrunnen, anschliessend mit der Luftseilbahn nach Grütschalp und per Bahn nach Mürren oder von Lauterbrunnen mit dem Bus nach Stechelberg und von dort mit der steilsten Luftseilbahn Europas nach Mürren. Das Hotel liegt wenige Gehminuten von der Bahnstation entfernt.





ARCHITEKTUR & GESCHICHTE
- Historisches Belle-Époque-Gebäude
- Denkmalgerecht restauriert
- Erweiterung durch den Neubau Palace Ellipse
- Verbindung zwischen Alt- und Neubau über einen unterirdischen Gang
- Kombination aus historischer Architektur und modernem Design



PHILOSOPHIE

Alpine Lebensfreude
Historisches Erbe
Authentizität
Nachhaltigkeit
Regionalität
Zeitlose Eleganz

ZIMMER & SUITEN
- 49 Zimmer, Suiten und Apartments
- 120 Betten
- Verschiedene Zimmerkategorien von 23 bis 90 Quadratmetern
- Panoramablick auf die Bergwelt mit Eiger, Mönch und Jungfrau
- Senior Suite Luxe mit Whirlpool auf der Loggia

GASTRONOMIE
- PALACE HALL – Hauptrestaurant mit 110 Plätzen plus Terrasse à 40 Plätzen
- PALACE CORNER – Bar/Lounge/Terrasse mit 40 Plätzen
- Regionale und saisonale Küche
- Ganztägiges Gastronomiekonzept





WELLNESS
- Kneippbereich
- Bio Sauna
- Finnische Sauna
- Dampfbad
- Kaltwasser-Pool
- Ruheraum mit Infrarot-Liegen und Blick auf Breithorn
- Massage-/Behandlungsraum
- Body & Mind Raum für Kurse wie Yoga & Pilates
- Direkter Indoor Zugang zum Alpinen Sportzentrum mit Hallenbad, Outdoor-Whirlpool, SPA und Gym sowie im Winter Openair Eisbahn für Curling und Schlittschuhfahren und im Sommer ein Fussballfeld

MÜRREN PALACE

HOTEL MÜRREN PALACE
Gastgeber & Direktor: Samuel Bichsel
Höhenmatte 1086
3825 Mürren
+41 (0)33 856 99 99
www.muerren-palace.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.

Ein Kurztrip im Herbst – einige Tipps

WENN SICH DAS LAUB BUNT FÄRBT, WEINFESTE STATTFINDEN UND SAISONALE SPEZIALITÄTEN WIR KÜRBIS UND MARRONI AUF DEN TISCH KOMMEN, DANN HÄLT DER HERBST EINZUG. BEI UNSEREN VORSCHLÄGEN FÜR DEN HERBST BESCHRÄNKEN WIR UNS AUF WOCHENENDTRIPS IN UNSEREM LAND, WENN SIE SICH VON DER FARBIGSTEN SEITE ZEIGEN.

HERBSTZAUBER IM PUSCHLAV

Im Herbst präsentiert sich der südlichste Zipfel des Kantons Graubünden, das Puschlav, besonders farbenfroh. Während im oberen Teil des Tals (südlich des Berninapass) die Lärchen die Berghänge golden erstrahlen lassen, sorgen unweit der Grenze zu Italien die leuchtend roten Kastanienbäume für Farbtupfer. Kein Wunder zählt die Tour zum Lagh da Saoseo im Val da Camp zu den beliebtesten Herbstwanderungen der Region. Und wenn man die lange Anreise ins Puschlav schon in Kauf nimmt, wieso nicht gleich zwei, drei weitere Wandertage anhängen und auf der Via Valtellina bis nach Tirano marschieren? Wers lieber gemütlich mag, der kann von Miralago aus auf direktem Weg zur Alpe San Romerio wandern und dort ein paar Tage ganz bewusst das Nichtstun frönen.





AUSZEIT AUF DEM BÜRGENSTOCK

Warum nicht gleich das Bürgenstock Resort? Auch wenn es ein ordentlicher Batzen Geld ist: Summiert man die Inklusivleistungen, die wirklich phänomenale Lage und den weitläufigen Wellnessbereich, lautet das Fazit: Es ist den Preis wert!

Das Bürgenstock Resort besteht aus insgesamt vier Häusern, wobei das Hotel Bürgenstock das Herzstück darstellt beziehungsweise auch die exklusiven (und teuersten) Zimmer mit dem «Infinity Blick» auf den Vierwaldstättersee beherbergen. Von hier aus hat man auch direkten Zugang zum Alpine Spa, mit dem architektonisch imposant in Szene gesetzten Outdoor Pool. Ausgiebig frühstücken, einen Spaziergang auf dem Felsenweg unternehmen und mit Europas höchstem Freiluftaufzug auf den Aussichtspunkt Hammetschwand hochfahren, danach im Wellnessbereich herrlich entspannen und den Abend mit feinen asiatischen Gerichten im Restaurant Spices ausklingen lassen...



AKTIVE TAGE IN LEYSIN – LES MOSSES

Langsam schlängelt sich die Zahnradbahn durch die bunt gefärbten Weinberge von Aigle hoch Richtung Leysin. Das Panorama, das sich einem hier im Herbst durchs Zugfenster präsentiert, ist beeindruckend und muss sich gar nicht hinter seinem Nachbarn, den UNESCO-Weinterrassen von Lavaux, verstecken. Alternativ kann man diesen Wochenendtrip auch direkt mit einer Wanderung starten und entlang der ersten Etappe der Tour des Alpes Vaudoises von Aigle durch die Weinberge nach Leysin hochwandern. Das rustikale Hotel Le Grand Chalet in Leysin ist eine gute Basis, um die Waadtländer Alpen zu erkunden.



BLICK ÜBERS NEBELMEER - WEISSENSTEIN

Deutlich preiswerter, aber mit nicht minder «beflügelndem» Effekt, schlägt ein Abstecher auf den Weissenstein zu Buche. Mit seinen fast 1'300 Metern über Meer vermag der Solothurner Hausberg öfters die Hochnebelgrenze zu durchbrechen und punktet mit prächtigen Sonnenstunden hoch über dem Nebelmeer. Der Weissenstein liegt auch am Jura-Höhenweg und lässt sich somit mit einer Ein- oder Zweitageswanderung kombinieren. Alternativ kann man auch von Solothurn aus auf den Weissenstein hochwandern und danach schlicht und einfach auf der Sonnenterrasse des Hotels die warmen Sonnenstrahlen geniessen und ordentlich Vitamin D auftanken.

Das Kurhaus Hotel Weissenstein wurde 2019 nach einer umfassenden Renovation wiedereröffnet und begeistert mit schlichten, aber stilvollen Zimmern.



RUHEORT IM MAGGIATAL

Fast fünf Stunden dauert die Anreise von Bern mit dem öffentlichen Verkehr bis nach Campo im Maggiatal. Eine Zeitspanne, die Distanz schafft zum hektischen Alltag und die einen perfekt auf diesen Rückzugsort in einem abgelegenen Tessiner Seitental einstimmt. Nebst unzähligen einsamen Wanderwegkilometern durch herbstlich gefärbte Lärchenwälder erwartet Sie hier hinten ein Ruheort mit Stil.

Die Locanda Fior di Campo ist ein Ort, an dem man gediegen wohnt und hervorragend isst. Ein Platz für alle, die Hotels mit einem besonderen Flair schätzen und gleichzeitig die Abgeschiedenheit suchen. Spätestens bei der Wanderpause am Ufer des gefühlt entlegensten Bergsees der Schweiz sollte man wieder einmal so richtig bewusst ein- und ausatmen. Und bei der Tour über den Passo Quadrella ins Walserdorf Bosco Gurin gibts prächtige Weit- und Tiefblicke. Ein Wochenendtrip, der Sie tiefenentspannt in den Arbeitsalltag zurückkehren lässt.

Autor: Peter Widmer / Quelle und weitere Tipps: travelita.ch



Wohin mit Kindern, wenn das Wetter nicht mitspielt?

MIT KINDERN KÖNNEN REGENTAGE ODER GARSTIGES KALTES WINTERWETTER GANZ SCHÖN LANG WERDEN. VOM HÜPFPARADIES BIS ZUM KREATIVATELIER UND VOM INDOORSPIELPLATZ BIS ZUM WASSERPARK – HIER NUR EINIGE VON VIELEN TIPPS FÜR AUSFLUGSZIELE IN UND UM BERN. SIE VERWANDELN SCHLECHTES WETTER IN EIN WAHRES ABENTEUER.

ADVENTURE DOME

Seit Sommer 2024 hat das Westside im Westen Berns den neuen Adventure Dome in seinem Angebot. Hier tauchen Besuchende ab in die Tiefen des Spieldschungels. Und die ganze Auswahl an Angeboten kann zu Beginn schon mal an einen grossen Dschungel erinnern. Ein grosser Donut Slider, ein Klettergerüst, Laser-Tag, Ninja-Tag, ein Kleinkinderbereich und noch vieles mehr. Die iWall sorgt mit verschiedensten Spielen für Unterhaltung und das Valojump (Sprungkissen) sowie die Valoarena lassen einen ganz ohne Brille in die virtuelle Welt eintauchen. Für Begleitpersonen empfiehlt sich das Zuschauerticket, welches den Eintritt ermöglicht, ohne am Spielangebot teilzunehmen.

adventuredome.ch





BOWLING MARZILI

Wer schafft einen «Strike» (alle zehn Pins mit einem Wurf treffen)? Oder gibts eine Person in der Gruppe, die gar einen «Turkey» (drei Strikes in Folge) schafft? Um das herauszufinden, ist das Bowlingcenter Marzili der beste Ort. Wenns draussen «Chatze haglet», sollen die Pins auf der Bowlingbahn fallen! Gross und Klein können die Zeit beim Bowlen spielerisch vertreiben und bei einem Turnier den Bowling-Champion der Gruppe küren. Wer genug von den schweren Bowlingkugeln hat, kann ganz einfach zu den leichteren Billardkugeln wechseln und dort das Glück mit dem «Queue» (Billard-Stab) versuchen. Übrigens: Ein Besuch im Bowlingcenter Marzili lohnt sich auch fürs Auge. Die Bahnen und der Eingangsbereich werden sporadisch von unterschiedlichen Kunstschaffenden gestaltet.

bowling-marzili.ch

UNIK PLAYGROUND

Es muss ja nicht grad ein sechsfacher Salto sein (das ist der Rekord im Skills Park). Im Trampolinpark im Westen von Bern beim Bahnhof Bern-Bümpliz Süd gelingen schon Anfänger:innen ziemlich beeindruckende Sprünge. Verschiedene Trampolinanlagen mit mobilen Landematten animieren zum sicheren Ausprobieren und auf dem 5x5 Meter grossen Freestyle-Trampolin ist von Off Axis Tricks über Spins bis zu Saltos alles möglich. Selbst kleine Kinder können hier hüpfen und springen, was das Zeug hält. Unseren ganz kleinen Turner:innen gehört samstags und sonntags von 9:00 bis 11:00 Uhr der Unik Playground. In dieser Zeit dürfen nur Kinder bis fünf Jahre (und deren Begleitperson) zeigen, was sie draufhaben!

unik-playground.ch



KAMBLY-ERLEBNIS

Seit 116 Jahren schon gibts die wohl bekannteste Feingebäck-Marke der Schweiz. Die beliebte Kambly-Erlebniswelt wurde aufgefrischt: So wird an der interaktiven Rohstoff-Wand Spannendes über die lokalen Rohstofflieferanten und ihre Produkte vermittelt, während die Biscuitproduktion im Video gezeigt wird. Im Knusperhäuschen kann die traditionsreiche Geschichte von Kambly hautnah erlebt werden und in der Spielecke schlüpfen Kinder in die Rolle der Lokführer:innen oder der Bäcker:innen. Perfekt für einen Ausflug also – und das gerade mal 35 Zugminuten von Bern entfernt!

kambly.com





KIDDY DOME

Dass die Kinder nach einem Besuch im Kiddy Dome in Rohrbach gut schlafen, ist beinahe ein Garant. In der grössten Indoor- und Erlebniswelt der Schweiz können sie sich nämlich auf 6'000 Quadratmetern auspowern. Sei es im interaktiven Trampolinpark, beim Klettern im Hochseilgarten oder auf dem grössten Donut-Glider Europas – die Bewegung und der Spass kommen hier nicht zu kurz. Doch nicht nur für die Kinder lohnt sich der Ausflug in den Bewegungsdschungel im Oberaargau, die Eltern können die Zeit in der gemütlich eingerichteten Eltern-Lounge vertreiben und haben dabei den gesamten Kiddy Dome stets im Blick. Übrigens: Spielen macht Hunger. Am besten kann dieser in Jimmy's Dschungelküche gestillt werden.

kiddydome.ch



CREAVIVA

Wer beim Zentrum Paul Klee «bloss» an ein Kunstmuseum denkt, kennt das Creaviva nicht. Malen, falten, kleben, gestalten – das Atelier im Untergeschoss hält eine kunterbunte Palette an kinderfreundlichen Angeboten bereit. Von der selbstständig besuchbaren, interaktiven Ausstellung bis zu vielfältigen Workshops – hier finden kleine und grosse Hobby-Künstler:innen ihre ganz persönliche Ausdrucksform und setzen sich gestalterisch mit Klees Werken auseinander. Wer Hand in Hand mit der Tochter, dem Göttibub oder dem Enkelkind ein kleines Werk schaffen will, kann dies von Dienstag bis Sonntag in der «Fünfliber»-Werkstatt tun. Eines ist garantiert: Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

zpk.org

Autor: Peter Widmer / Quellen und viele weitere Tipps: baerner-mamis.ch, bern.com / Bilder: KI



Spitzenartistik, feine Kulinarik und herzliche Gastfreundschaft

DAS NEUE PROGRAMM DES VARIETÉ CASTELLO IN THUN VERSPRICHT EINEN ABEND VOLLER STAUNEN, HUMOR UND GENUSS.

Sobald die Gäste ankommen, bleibt der Alltag draussen. Vom 27. November bis Ende Dezember 2026 zelebriert das Varieté Castello erneut eine faszinierende Erlebniswelt, in der internationale Spitzenartistik, feine Kulinarik und herzliche Gastfreundschaft zu einem stimmungsvollen Gesamterlebnis verschmelzen. Das neue Programm trägt den Titel «Place au Cirque» und verspricht einen Abend, der noch lange nachklingt.

ARTISTIK TRIFFT AUF KULINARIK

Bereits im Foyer-Zelt beginnt die Reise. Während sich die Gäste an der Bar oder in der gemütlichen Lounge auf den Abend einstimmen, sorgt ein festlich geschmückter Tannenbaum für Adventsstimmung. Im grossen Spielzelt übernehmen anschliessend die Artistinnen und Artisten das Kommando: Akrobaten scheinen der Schwerkraft zu trotzen, Jongleure spielen mit dem Unmöglichen, Magier verblüffen mit raffinierten Illusionen und die beiden Hauskomiker Luc und Steevy sorgen mit feinem Humor immer wieder für befreiendes Gelächter. Das Markenzeichen des Varieté Castello ist die Verbindung von Show und Kulinarik. Zwischen den einzelnen Darbietungen servieren die Künstlerinnen und Künstler den Gästen persönlich ein erlesenes Drei-Gang-Menü – eine ungewöhnliche Idee, die Nähe schafft und den Abend besonders lustvoll macht.

LEIDENSCHAFT AUF UND HINTER DER BÜHNE

Hinter dem Varieté Castello stehen Lukas Böss und sein Geschäftspartner Steeven van Gool. Dass beide selbst als Hauskomiker Luc und Steevy auf der Bühne stehen, zeigt ihre Vielseitigkeit und grosse Leidenschaft für die Showwelt. Ihr Ziel sei weit mehr als eine



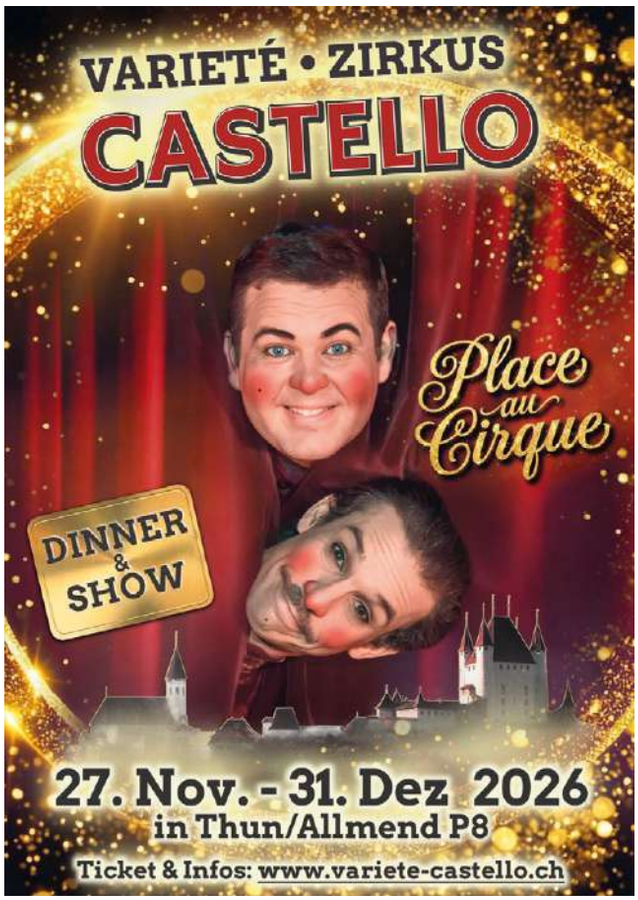
klassische Zirkusvorstellung, sagt Böss. «Wir möchten unseren Gästen ein paar Stunden schenken, in denen sie den Alltag vergessen können. Wenn sie staunen, lachen und mit leuchtenden Augen nach Hause gehen, dann haben wir unser Ziel erreicht.» Immer wieder werde er gefragt, weshalb sich Castello als Varieté und nicht als Zirkus bezeichne. «Der Unterschied ist einfach», erklärt Böss. «Bei uns treten keine Tiere auf. Dafür stehen internationale Artistik, Musik, Humor und Kulinarik im Mittelpunkt.» Kinder und Familien seien insbesondere bei den Morgen- und Nachmittagsvorstellungen herzlich willkommen. Böss weiter: «Für die Kindervorstellungen passen wir das Programm auf die Bedürfnisse der jungen Zuschauerinnen und Zuschauer an.»

VIELE STAMMGÄSTE ADELN DAS ERFOLGSKONZEPT

Dass das Konzept überzeugt, zeigen die Besucherzahlen. Rund 6500 Gäste besuchten im vergangenen Winter die Vorstellungen in Thun. Seit der Premiere wächst das Publikum kontinuierlich – viele Besucherinnen und Besucher kommen inzwischen Jahr für Jahr wieder. Böss dazu: «Wir konnten in den vergangenen Jahren jeweils rund zehn Prozent mehr Gäste begeistern. Das macht Mut.»

Auch das neue Programm setzt auf internationale Spitzenklasse. Zu den Höhepunkten zählt eine preisgekrönte Handstand-Balance-Nummer zweier Artisten aus Tansania. Insgesamt verspricht «Place au Cirque» einen abwechslungsreichen Mix aus spektakulärer Artistik, Humor und Emotionen. Wer das Varieté Castello besucht, erlebt weit mehr als eine Dinnershow. Für ein paar Stunden rücken Termine und Alltagshektik in den Hintergrund. Stattdessen bleiben staunende Blicke, herzhaftes Lachen und die Erinnerung an einen Abend, der die Adventszeit um eine besondere Portion Magie bereichert.

Autor: Jürg Morf / Bilder: zvg





Varieté CASTELLO

Varieté Castello GmbH
www.variete-castello.ch
(auch Vorverkauf)
info@variete-castello.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.

Kreativ durch den Herbst: Basteln mit Naturmaterialien

IM HERBST MACHT BASTELN BESONDERS VIEL SPASS. NÜSSE, KASTANIEN UND WILDBEEREN SIND NUN REIF UND BUNTES HERBSTLAUB EIGNET SICH FÜR SCHÖNE GIRLANDEN ODER STIMMUNGSVOLLEN FENSTERSCHMUCK.

Nun kommt die Zeit, den Bastelvorrat wieder aufzufüllen. Starten Sie kreativ in den Herbst! Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, beginnt eine Reise voller Entdeckungen. Die Natur bietet zahlreiche Schätze und plötzlich wird jeder Spaziergang zum Abenteuer. Hier eine Übersicht, was der Herbst zum Sammeln bietet:

Material	Fundort	Geeignet für	Hinweise
Blätter	Wald, Waldränder, Parks, Wege, Gärten	Basteln, Deko, Herbarium	Gibt es in den schönsten Farben und Formen von Bäumen und Sträuchern. Werden sie gepresst, kräuseln sie nicht.
Eicheln	Wald, Waldränder, Parks, Feldwege, Dorfplätze, Schulhöfen, Bachböschungen	Basteln, Deko, Naturspiele, Kränze	Früchte vom Eichenbaum. Längliche, glatte Nüsse mit einem charakteristischen Hütchen, das aussieht wie eine kleine Mütze. Sie sind grün und braun, je nach Reifegrad. Wichtige Nahrungsquelle für Eichhörnchen, Rehe, Vögel und Co. Für den Menschen sind sie roh ungeniessbar, aber entbittert theoretisch essbar.
Rosskastanie	Parks, Gärten, Dorfplätze, Schulhöfe, Spielplätze	Basteln, Deko, Naturspiele	Früchte vom Kastanienbaum. Grosse, glänzend braune Samen in stacheligen grünen Hüllen, die sich im Herbst öffnen. Nicht essbar.
Bucheckern	Wald, Waldränder, Parks	Basteln, Deko, Kränze	Früchte der Rotbuche. Kleine, dreieckige Nüsschen, die in einer stacheligen braunen Schale sitzen. Öffnet sich im Herbst. Beliebt bei Waldtieren wie Wildschweinen, Eichhörnchen und Co. Für den Menschen sind die geschälten Nüsschen in kleinen Mengen essbar. Geröstet besser verträglich.
Tannenzapfen	Wald, Waldränder	Basteln, Deko, Kränze, Gestecke, Adventsdeko	Samenstände von Nadelbäumen. In verschiedenen Grössen und Formen, schuppig und meist braun. Von Tannen und Fichten: grössere Zapfen, längliche Form, überall ähnlich dick Von Kiefern: grössere Zapfen, birnenähnliche Form Von Lärchen: kleine Zapfen, eiähnliche Form
Hagebutten	Hecken, Waldränder, Feldwege, Parks, Gärten	Basteln, Deko, Kränze, Sträusse, Gestecke, (auch: Tee oder Gelee)	Kleine, leuchtend rote bis orangefarbene Früchte der Wildrose. Oft oval oder rund. Im Inneren weisse Kerne. Schale (ohne Kerne) essbar und reich an Vitamin C.
Strohblumen	Gärten	Basteln, Deko, Kränze, Sträusse, Gestecke	Sie sind papierartig und knistern leicht. Als Trockenblumen beliebt, weil ihre Blüten lange Farbe und Form behalten. Kopfüber hängend trocknen lassen.
Äste	Hecken Wald, Waldränder, Parks,	Basteln, Deko, dünne Äste für Kränze	Je nach Wuchsform und Baumart gerade, krumm, verzweigt. Frische Äste sind biegsam, trockene Äste brüchig.

Für weitere Bastel- oder Dekozwecke findet man im Herbst auch Haselnüsse, Walnüsse, Steine, Moos, Rinde, Gräser/Halme usw.

HERBSTGIRLANDE BASTELN – SO GEHT'S

Für die Herbstgirlande braucht es allerlei Sammeleien, die der Herbst zu bieten hat. Fertig aufgehängt, ziert sie als dekorativer Blickfang das Zuhause. Dieses DIY lässt sich auf mehrere Tage verteilen, gerade wenn Herbstblätter verwendet werden. Idealerweise werden diese vorgängig gepresst, damit sie nicht kräuseln. Nehmen Sie dazu eine Zeitung zur Hand und legen die Blätter hinein, so dass sie sich nicht überlappen. Zwischen jeder Seite mit Blättern folgen ein paar Seiten ohne Blätter. Sind alle Blätter platziert, wird die Zeitung mit einigen Büchern beschwert. Für die Girlande können Sie das Ganze zwei Wochen so stehen lassen. Verwenden Sie zum Pressen keine feuchten Blätter, sie könnten schimmeln.

Eingepackt wird, was gefällt: Kastanien, Eicheln, Bucheckern, bunte Herbstblätter, Hagebutten, kleine Tannenzapfen usw. Achten Sie beim Sammeln darauf, die Dinge in kleinen Büscheln oder mit Stiel nach Hause zu nehmen, denn man braucht später etwas, woran man die Schnur befestigen kann. Und zu guter Letzt: Nehmen Sie auf Ihrem Spaziergang auch noch einen Ast mit.





Drei Tipps:
. Herausgefallene Eicheln ganz einfach wieder ins Hütchen hineinkleben.
. Bei Kastanien ein kleines Loch durch die Mitte bohren.
. Herbstblätter vorgängig pressen (siehe oben).

KNÜPFEN DER GIRLANDE

1. Schneiden Sie 7 Schnüre zu 100 cm zu.
2. An diese Schnüre werden nun ganz frei und ohne Konzept die Naturmaterialien nacheinander angeknotet. Unter den Kastanien einige Male einen Knopf anbringen, bis dieser so gross ist, damit sie nicht mehr durchrutschen. Lassen Sie oben 10 cm Schnur leer für die spätere Aufhängung am Ast.
3. Sind die Schnüre voller Herbstsammeleien, werden sie am Ast angeknüpft.
4. Aufhängung: Schneiden Sie eine Schnur von ca. 65 cm Länge zu. Knüpfen Sie das eine Ende links und das andere Ende rechts aussen am Ast gut an.

Weitere Bastelideen: Herbstblätter bemalen, herbstliche Lampions basteln, Kürbis als Blumenvase, Kranz aus Trockenblumen, Tablett aus herbstlichen Naturmaterialien, Hagenbuttenkranz. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt!

Autor: Peter Widmer / Quellen und weitere Bastel- und Deko-Tipps: biogarten.ch, nachhaltigleben.ch

remonte®



REMONTE D0772
CHF 105.00



REMONTE D3B76
CHF 97.80



REMONTE D0F77
CHF 97.80



REMONTE D0B81
CHF 115.00



REMONTE D0F83
CHF 105.00



RIEKER N0709
CHF 67.80



RIEKER X0709
CHF 74.80



RIEKER 79592
CHF 67.80



RIEKER 72682
CHF 67.80



RIEKER Y7621
CHF 74.80



RIEKER 72617
CHF 74.80

rieker



GABOR 6014.01
CHF 115.00



GABOR 6018.01
CHF 105.00



GABOR 4007.01
CHF 105.00



GABOR 6018.01
CHF 105.00



GABOR 4013.01
CHF 119.00

GABOR

Stylisch durch den Herbst



PAUL GREEN 5444
CHF 159.00



PAUL GREEN 4081
CHF 139.00

paul green



PAUL GREEN 1183
CHF 139.00



PAUL GREEN 5502
CHF 159.00



PAUL GREEN 5499
CHF 159.00

Schuhe Berger Sport

Haldenweg 1
3510 Konolfingen
Tel. 031 791 06 53
info@bergerschuhe.ch

EIFACH BESSER USGRÜSTET



Gut angezogen durch den Herbst

WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN, DARF DIE GARDEROBE WIEDER MEHR TIEFE BEKOMMEN: MEHR STRUKTUR, MEHR SCHICHTEN, MEHR MATERIALMIX. DIE SAISON SPIELT MIT GEGENSÄTZEN: ELEGANTE BUSINESS-SILHOUETTEN TREFFEN AUF OUTDOOR-ELEMENTE, GROBER STRICK AUF SPITZE, GLITZER AUF ROBUSTE BOOTS. UND FARBLICH BLEIBT UNS SOGAR NOCH ETWAS FRÜHLING ERHALTEN.

Power Dressing: Blazer, Hosenanzüge, Bleistiftröcke und Nadelstreifen feiern ihr Comeback – allerdings moderner, stärker und weniger steif. Oversize-Blazer, gerade Schnitte und Grau als Schlüsselton machen den Look bürotauglich, aber auch im Alltag tragbar. Wer investieren möchte, setzt auf einen gut geschnittenen Blazer oder eine weite Anzugshose.

Strick-Ensembles zählen zu den wichtigsten Must-haves der Saison. Statt nur Pullover oder Cardigan werden komplette Strick-Looks getragen: etwa Feinstrick zu Strickrock oder grober Zopfstrick als Set. Das wirkt warm, weich und gleichzeitig angezogen genug für Alltag, Büro oder Date.



Auch **Leder-Looks** bleiben wichtig. Besonders modern wirken lange Röcke, minimalistische Jacken, Mäntel oder Hosen in Kunstleder. In Schwarz, Braun oder Rot lassen sich diese Teile elegant oder edgy stylen. Ebenfalls spannend: **Outdoor-Chic**. Funktionale Jacken, Fleece-Layer, Cargo-Pants und Trail-Sneaker verlassen den Wanderweg und landen in der City-Garderobe – kombiniert mit cleanen Basics, Cashmere oder eben Leder.

Farblich dominieren **Schwarz, Braun, Rot, Buttergelb sowie Grau und Greige**. Braun reicht von Schokolade bis Cappuccino und wirkt besonders hochwertig. Rot setzt starke Akzente, etwa bei Mänteln, Pullovern oder Accessoires. Buttergelb bringt überraschende Helligkeit in die kalte Jahreszeit, während Grau und Greige den ruhigen, eleganten Gegenpol bilden.

Herbstmode 2026 macht Lust darauf, wieder mutiger zu kombinieren. Klassiker wie Blazer, Strick, Leder oder Boots werden nicht neu erfunden, aber neu belebt: durch ungewohnte Farben, spannende Materialien und Stilbrüche, die dem Look mehr Persönlichkeit geben. Wer alte Lieblingsstücke wieder ausgräbt, sie anders kombiniert und sich an etwas Unkonventionelles wagt, liegt diese Saison genau richtig.

Denn der Herbst zeigt: Mut zahlt sich aus — vor allem, wenn er sich nach dem eigenen Stil anfühlt.





Autorin: Sina Helbling/ Bilder: KI


Mein GENUSS



Airfryer & Thermomix:

KÜCHENHILFE ODER KÜCHEN-LUXUS?

SIE STEHEN FÜR EINE NEUE ART DES KOCHENS: SCHNELLER, SMARTER, BEQUEMER. DER AIRFRYER VERSPRICHT KNUSPRIGKEIT OHNE FRITTIERBAD, DER THERMOMIX GLEICH EINE HALBE KÜCHE IN EINEM GERÄT. BEIDE HABEN TREUE FANS, BEIDE POLARISIEREN – UND BEIDE WERFEN DIESELBE FRAGE AUF: BRAUCHT MAN DAS WIRKLICH? ODER IST ES AM ENDE EINFACH DER ROLLS-ROYCE UNTER DEN KÜCHENHELFERN?

Die ehrliche Antwort lautet: Nicht jedes Gerät passt zu jedem Haushalt. Aber wer seinen Alltag kennt, kann ziemlich gut einschätzen, ob Airfryer oder Thermomix echte Entlastung bringen oder nur wertvollen Platz auf der Arbeitsfläche besetzen.

DER AIRFRYER: KLEINER OFEN, GROSSER HYPE

Ein Airfryer ist im Grunde keine Fritteuse, sondern ein kompakter Heissluftofen. Ein Ventilator verteilt heisse Luft sehr schnell in einem kleinen Garraum. Dadurch werden Pommes, Gemüse, Poulet, Fischstäbchen, Falafel oder Resten vom Vortag schneller knusprig als im grossen Backofen. Der Effekt: weniger Vorheizen, kürzere Garzeiten, weniger Öl.

Sein grösster Vorteil liegt in der Effizienz bei kleinen Portionen. Wer für ein bis drei Personen kocht, schnell etwas aufwärmen oder eine Beilage zubereiten möchte, muss nicht jedes Mal den grossen Backofen starten. Die Grundregel lautet: kleine Menge und kurzer Einsatz – hier punktet der Airfryer besonders.

Was er weniger gut kann: grosse Familienportionen, mehrere Bleche auf einmal oder Gerichte, die viel Fläche brauchen. Auch bei sehr feuchten Speisen oder klassischem Backen ist der Backofen oft überlegen. Der Airfryer ist also weniger ein Backofenersatz als ein Alltagsbeschleuniger.

DER THERMOMIX: DIE GEFÜHRTE KÜCHENMASCHINE

Der Thermomix spielt in einer anderen Liga – auch preislich. Der aktuelle Thermomix TM7 kostet in der Schweiz CHF 1699.–. Dazu kommt, wenn man die Rezeptplattform voll nutzen möchte, ein Cookidoo-Abo; der Preis für Neukund:innen liegt in der Schweiz bei ca. CHF 66.– pro Jahr.

Dafür kann das Gerät viel: wiegen, hacken, rühren, kneten, mixen, mahlen, dämpfen, kochen, emulgieren und Schritt für Schritt durch Rezepte führen. Gerade diese Guided-Cooking-Funktion ist der Kern des Versprechens. Der Thermomix sagt nicht nur, was zu tun ist, sondern stellt bei vielen Rezepten Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit passend ein. Cookidoo bietet laut Vorwerk rund 100’000 speziell entwickelte Rezepte, inklusive Wochenplanung und Einkaufslisten.

Das macht ihn besonders interessant für Menschen, die gerne frisch aber auch effizient kochen möchten. Suppen, Saucen, Risotto, Teige, Dips, Babybrei, Currys, Dampfgargerichte oder Desserts gelingen damit oft sehr zuverlässig. Der Thermomix nimmt vor allem Denkarbeit, Handgriffe und damit aber auch Kreativität in der Küche.

Fazit: Am Ende ist die beste Küchenhilfe nicht die teuerste. Sondern die, die man wirklich benutzt. Und zwar nicht nur in der ersten Woche nach dem Kauf, sondern an ganz normalen Tagen, wenn der Hunger gross und die Lust auf Küchenstress klein ist.

Autorin: Sina Helbling/ Bilder: KI



Mood Food

für gute Laune auf dem Teller

Kann ich mit den richtigen Lebensmitteln etwas für mein mentales Gleichgewicht tun? So funktioniert's.

Eine bewusste, saisonale Ernährung hilft, besser durch die dunkleren Wintermonate zu kommen. Es geht um eine Ernährung, die den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sogenannten Glücksbotenstoffen versorgt. Viele Herbstprodukte liefern genau jene Nährstoffe. Zuständig für unsere Stimmung sind bestimmte Botenstoffe im Gehirn, auch Glückshormone genannt (Endorphine sowie Dopamin und Serotonin). Haben wir ausreichend davon, sind wir gelassener, arbeiten konzentrierter und können besser schlafen.



10 LEBENSMITTEL FÜRS MENTALE GLEICHGEWICHT

Die folgende Auswahl von Mood oder Happy Foods können in den kalten Monaten für gute Laune sorgen (Liste nicht abschliessend).

Kürbis: Sein kräftiges Orange verrät bereits den hohen Gehalt an Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Gleichzeitig enthält Kürbis Magnesium und Kalium, die wichtig für Nerven und Muskeln sind.

Nüsse: Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Cashewnüsse gehören zu den besten Mood-Foods. Die kleinen Kraftpakete fürs Gehirn liefern hochwertige Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und B-Vitamine.

Leinsamen: Der heimische Superfood ist randgefüllt mit Nährstoffen wie z.B. den Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Noch dazu wirken sie verdauungsfördernd, da sie im Darm aufquellen. Das Leinöl ist eine wahre Wunderwaffe gegen depressive Verstimmungen

Äpfel und Birnen: Die beiden Fruchtsorten liefern Ballaststoffe, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. Vor allem das Pektin im Apfel unterstützt die Darmflora. Das ist relevant, weil die Forschung zunehmend vom sogenannten «Bauchhirn» spricht: Ein gesunder Darm beeinflusst unsere Stimmung und das Immunsystem.

Bananen: Die gelbe Tropenfrucht enthält neben Tryptophan noch Vitamin A, B1, B2, B3, B5, C und ist somit ein kräftiger Stimmungsaufheller. Aufgrund der hohen Menge Magnesium wirkt sie nebenbei auch krampflösend.

Kohlgemüse: Federkohl, Rosenkohl oder Rotkohl erleben derzeit eine kulinarische Renaissance. Die regionalen Immunbooster zählen heute zu den nährstoffreichsten herbstlichen Gemüsesorten. Sie enthalten viel Vitamin C, Eisen und antioxidative Pflanzenstoffe, die freie Radikale bekämpfen.





Zwiebeln: Die wahre Wunderknolle! Man verwendet sie in der Naturheilkunde unter anderem bei Atemwegserkrankungen wie Husten und Schnupfen. Weiter lindert sie Magen- und Darmbeschwerden. Die ätherischen Zwiebel-Öle können Entzündungen und Keime hemmen.

Chili: Die feurige Schote zählt dank ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung zur gesündesten Droge der Welt. Ihr scharfer Geschmack empfindet unser Körper als Schmerz und schüttet als Gegenmassnahme das Glückshormon Endorphin aus.

Haferflocken: Werden als Mood Food oft unterschätzt. Sie enthalten komplexe Kohlenhydrate und die Aminosäure Tryptophan. Daraus bildet der Körper Serotonin.

Dunkle Schokolade: Das schwarze Gold gilt als Klassiker unter den Glücklichmachern. Auch in der Schokolade steckt der Baustoff Tryptophan. Allerdings nur in geringer Konzentration. Deshalb wird davon ausgegangen, dass Schokolade auf anderen Wegen und aus anderen Gründen glücklich macht...

Autor: Jürg Morf / Bilder: KI

Rezepte



CREMIGE KÜRBIS-LINSEN-SUPPE MIT BAUMNÜSSEN

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Kürbis
- 1 Zwiebel
- 120 g rote Linsen
- 7 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Kokosmilch
- Handvoll Baumnüsse
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Zwiebel andünsten, gewürfelten Kürbis und Linsen beigeben. Mit Bouillon aufgiessen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, Kokosmilch unterrühren und abschmecken. Mit gerösteten Baumnüssen servieren.



WARMES HERBST-PORRIDGE MIT APFEL, BIRNE UND ZIMT

Zutaten

- 60 g Haferflocken
- 2 dl Milch oder Pflanzendrink
- 1 Apfel
- 1 Birne
- Zimt
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- Etwas Honig

Zubereitung: Haferflocken mit Milch aufkochen. Gewürfelte Früchte kurz mitgaren. Mit Zimt, Haselnüssen und wenig Honig verfeinern.



BIORIEM –

natürlich & nachhaltig von A bis Z

ES GIBT SIE NOCH, DIE LANDWIRTSCHAFTSBETRIEBE, DIE SEIT MEHREREN GENERATIONEN VON DER GLEICHEN FAMILIE BETRIEBEN WERDEN. DER HEUTIGE BIOHOF RIEM IN KIRCHDORF GEHÖRT DAZU. ER WIRD SEIT DEM 15. JAHRHUNDERT VON DER FAMILIE RIEM GEFÜHRT, SEIT 2019 VON PHILIPPE RIEM IN DER 16. GENERATION.

Während der Schulzeit war es für den heute 37-jährigen Philippe Riem klar, dass er dereinst «das Bauern» erlernen wird, denn er war von den vier Geschwistern der einzige, der jeweils im elterlichen Betrieb mitgeholfen hatte. Als er dann vor der Berufswahl stand, fanden seine Eltern, dass der Sohnemann zuerst eine Lehre in einem anderen Beruf in Angriff nehmen sollte. Philippe entschied sich für die Grundbildung als Polymechaniker EFZ, denn für Werkzeuge, Bauteile, Maschinen und die Technik vermochte er sich schon als Jugendlicher zu begeistern. Nach dem erfolgreichen Abschluss der Lehre hat es ihm dann total «den Ärmel reingezogen», wie er sich heute lachend erinnert. Später absolvierte er noch die höhere Fachschule für Maschinenbau. Mit der Landwirtschaft hatte er damals nichts mehr am Hut.

Philippe fand zwar Befriedigung in seinem Job als Projektleiter in einem Grossunternehmen und dennoch merkte er, dass er sich in einem «Hamsterrad» befand. Fremdbestimmung und Umstrukturierungen führten schliesslich dazu, dass er seine Stelle kündigte und die dreijährige Berufslehre zum Landwirt EFZ, Fachrichtung biologischer Landbau, absolvierte. 2014 trat der frischgebackene Landwirt in den elterlichen Betrieb ein. «Ich bereue mein berufliches Vorleben aber keineswegs, im Gegenteil, das betriebswirtschaftliche Wissen und meine Kenntnisse in Projekterarbeitung und -begleitung kommen mir heute zugute», blickt er zurück.



DURCH DIREKTVERKAUF UNABHÄNGIG

Mit Ausnahme der Eier, die auch dem Detailhandel geliefert werden, vermarktet Riem Bioprodukte seine Erzeugnisse direkt an den Endverbraucher. Mit Überzeugung und «feu sacré» betreibt Riem den biologischen und regenerativen Anbau. «Wir produzieren Top-Produkte, die ihren realistischen und nachvollziehbaren Preis haben», erzählt Philippe Riem.

«Deshalb sprechen wir Kundinnen und Kunden an, die unsere Philosophie und unsere Produkte wertschätzen sowie die Hintergründe und Zusammenhänge kennen. Ich möchte den Leuten darlegen und sie sensibilisieren, wie sich der Preis unserer Produkte zusammensetzt. Das geht nur über den Direktverkauf mit engem Kundenkontakt», begründet Philippe Riem die Direktvermarktung.

Wichtig sind für Philippe Riem die Selbstbestimmung und Unabhängigkeit.

DER BEGEHBARE BIORIEM-MÄRITWAGEN

Riem Bioprodukte beschäftigt heute mit etwa 700 Stellenprozenten 14 Mitarbeitende. Sie bedienen die Märitstände an den sechs Standorten (siehe Info-Box!) und arbeiten auf dem Betrieb in der Landwirtschaft. Vor zwei Jahren hatte Philippe Riem die Idee mit dem begehbaren Märitwagen, primär aus Kostengründen, denn beim konventionellen Märitstand sind zwei Personen für den Auf- und Abbau beschäftigt. Der BioRiem-Märit wagen erinnert stark an die Migros-Verkaufswagen, die während 50 Jahren bis in die 1970er-Jahre im Einsatz waren. Kundinnen und Kunden können sich selbst bedienen und bezahlen bei der Verkaufsperson an der Kasse. Mittels CAD skizzierte der gelernte Polymechaniker und Maschinenbauer mehrere Modelle mit Gestellen, besprach sich mit einem Konstrukteur, mietete vorerst ein Zügelauto, platzierte die Warengestelle, um das «Gspüri» zu bekommen, wie es für die Kundschaft wirken könnte. «Von der Idee bis zum fertigen Märit wagen verstrichen zwei Jahre, aber mit dem Resultat sind wir nun zufrieden», sagt ein stolzer Philippe Riem.

Philippe Riem strebt mit dem Märitwagen das Ziel an, am Morgen den Wagen zu bestücken und stundenweise an bestimmten Standorten Stopps einzuschalten, um die Kunden zu bedienen, «damit sie wissen, 'jetzt kommt der Riem'!» Dank des Märitwagens könnten in nächster Zeit noch mehrere Verkaufspunkte dazukommen.

SORTIMENT DER PARTNERBETRIEBE AUCH IM MÄRITWAGEN

Seit 2014 arbeitet Riem Bioprodukte mit heute rund 20 Biopartnerbetrieben aus dem Kanton Bern zusammen und wurde damit zum «Food-Vollsortimenter». Die Nachfrage machte diese Kooperation mit Partnern notwendig, damit die Kundin/der Kunde «alles unter einem Dach» erhält. Es versteht sich von selbst, dass die Partnerbetriebe biologisch produzieren müssen. Aus eigenem Anbau vertreibt BioRiem etwa 100 Produkte.

Die Erzeugnisse der Partnerbetriebe konnten bisher ausschliesslich über den Lieferdienst bezogen werden.





Mit dem neuen (gekühlten) Märitwagen sind diese Produkte nun auch an den Märit-Standorten erhältlich, da das Sortiment zahlreiche Kühl- und Trockenprodukte enthält, die an den konventionellen Ständen nicht angeboten werden konnten.

Autor: Peter Widmer / Bilder: zvg

BIO
BIORIEM
Mein Biobauer

500 Bioprodukte aus eigenem Anbau und von unseren Biopartnern gelangen direkt zu Ihnen:

- Im Online-Shop inkl. Hauslieferung
- In unserem Hofladen in Kirchdorf
- Mit unserem neuen, begehbaren Märitwagen wöchentlich an folgenden Standorten: Spiez, Thun, Bern, Konolfingen, Münsingen, Belp

RIEM BIOPRODUKTE
Halden 12
3116 Kirchdorf
031 782 05 05
info@bioriem.ch
www.bioriem.ch

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.



HERBSTGENUSS

aus der Region

SAISONALER EINKAUF LIEGT IM TREND. WELCHE SCHWEIZER FRÜCHTE UND GEMÜSE JETZT SAISON HABEN.

Knackige Äpfel, süsse Birnen, Zwetschgen, Kürbis, Federkohl oder Sellerie: Der Herbst bringt eine grosse Vielfalt an regionalen Früchten und Gemüsen hervor. Gut sichtbar ist das jeweils auf den Märkten und in Hofläden. Wer dort saisonal einkauft, entdeckt nicht nur intensivere Aromen, sondern unterstützt auch die regionale Landwirtschaft und reduziert lange Transportwege und Verpackungsmaterial. Gerade im Herbst zeigt sich, wie vielseitig die Schweizer Landwirtschaft ist. Viele Sorten erreichen nun ihren natürlichen Reifezeitpunkt und benötigen weder beheizte Gewächshäuser noch lange Lagerung. Das wirkt sich positiv auf Geschmack, Umweltbilanz und oft auch auf den Preis aus.

DIESE SCHWEIZER FRÜCHTE HABEN JETZT SAISON

Zu den typischen Herbstfrüchten zählen Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Trauben, Quitten und Baumnüsse. Besonders beliebt sind Schweizer Apfelsorten wie Boskoop, Gala oder Braeburn. Sie eignen sich sowohl für Desserts als auch für herzhafte Gerichte. Birnen bringen natürliche Süsse in die Herbstküche, während Quitten mit ihrem intensiven Duft ein kleines Comeback erleben. Auch Trauben aus der Waadt, dem Wallis und der Bündner Herrschaft gehören zum kulinarischen Herbst. Neben dem Weinbau finden die Früchte den Weg in kreative Salate und auf feine Käseplatten. Baumnüsse wiederum liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und passen hervorragend zu Gebäck, Müesli oder werden in kleinen Stücken in den Brot-Sauerteig gemischt.



HOCHSAISON FÜR KÜRBIS, KOHL UND WURZELGEMÜSE

Bei den Gemüsen dominieren nun Kürbis, Karotten, Pastinaken, Randen, Lauch, Sellerie und verschiedene Kohlsorten. Diese enthalten viel Vitamin C, Eisen und Antioxidantien. Kürbis überzeugt mit seiner Vielseitigkeit für Suppen, Ofengerichte oder Smoothies. Wurzelgemüse erlebt ebenfalls eine Renaissance. Pastinaken oder Knollensellerie galten lange als altmodisch, werden heute aber von Spitzenköchen neu interpretiert. Durch langsames Rösten entwickeln sie intensive Röstaromen und natürliche Süsse. Besonders Federkohl gilt mittlerweile als regionales Superfood.

SUPERFOOD FEDERKOHL

Er stand lange Jahre im Schatten anderer Gemüsesorten. Heute ist Federkohl aber wieder in, nicht nur in der Spitzengastronomie, sondern auch bei ernährungsbewussten Konsumentinnen und Konsumenten. Und das zurecht: Die dunkelgrün gekrausten Blätter und der leicht nussige, kräftige Geschmack passen perfekt zur modernen Herbst- und Winterküche. Das F-Gemüse vereint hohe Nährstoffdichte mit erstaunlich vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Klassisch wird der Federkohl gedünstet oder als Beilage serviert. Moderne Küchen setzen ihn jedoch auch roh in Salaten, als Chips aus dem Ofen oder in Smoothies ein.

SAISONKALENDER ALS ORIENTIERUNGSHILFE

Immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten achten bewusst auf saisonale Produkte. Saisonkalender helfen dabei, den Überblick zu behalten. Viele Hofläden und Wochenmärkte kennzeichnen heute klar, welche Produkte aktuell aus Schweizer Anbau stammen. Wer sich daran orientiert, entdeckt automatisch mehr Abwechslung im Küchenalltag. Zwei Saisonkalender sind unter folgenden Adressen verfügbar: Schweizer Saisonkalender: Schweizer Bäuerinnen & Bauern und Swissmilk-Saisonkalender für Herbstgemüse.

Ganz einfach & fein

QUITTENKOMPOTT MIT HONIG UND GEWÜRZEN

Quitten erleben derzeit ihr Comeback. Die aromatischen Früchte sind roh kaum geniessbar, entwickeln beim Kochen jedoch ihren intensiven Duft und eine feine Süsse. Für ein einfaches Kompott werden Quitten geschält, in Stücke geschnitten und mit wenig Wasser, Honig, Zimt und Sternanis langsam weich gekocht. Das Kompott passt zu Joghurt, Vanillecreme oder Käseplatten.

FEDERKOHL-CHIPS

Federkohlblätter mit wenig Rapsöl und Meersalz mischen, im Ofen knusprig backen – fertig ist ein überraschend aromatischer Snack.

Autor: Jürg Morf
Bilder: KI, Adobe Stock







chops.
Restaurant

SUSHI. LOVE. THUN.

FRESH
URBAN
ASIAN

Frisch gerollt. Kreativ serviert.
Unvergesslich geniessen.

Mitten in Thun erwartet dich asiatischer Genuss auf höchstem Niveau. Ob raffinierte Sushi-Kreationen, frische Bowls oder authentische Spezialitäten - bei Chops verbinden sich Qualität, Handwerk und moderne Gastfreundschaft zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis. Geniesse entspannte Abende auf der Terrasse, bestelle bequem nach Hause oder überrasche deine Gäste mit unserem Catering-Service.

HIGHLIGHTS

- Sushi & Asian Kitchen
- Grosse Terrasse
- Take-away & Delivery
- Catering für Events

chops. sushi & more
Burgstrasse 20
3600 Thun
033 229 32 82

SUSHI einfach selber machen –

SCHRITT FÜR SCHRITT



SUSHI ZUZUBEREITEN IST EINFACHER, ALS VIELE DENKEN. MIT EIN PAAR GRUNDZUTATEN UND ETWAS GEDULD GELINGT DER EINSTIEG PROBLEMLOS. FRISCHE ZUTATEN UND SAUBERES ARBEITEN SIND DABEI ENTSCHEIDEND. SO ENTSTEHEN IM HANDUMDREHEN KLEINE, FEINE SUSHI-KREATIONEN.

1. Reis vorbereiten
Sushi-Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Anschliessend nach Packungsangabe kochen und danach leicht abkühlen lassen.

2. Reis würzen
Den noch warmen Reis mit einer Mischung aus Reisessig, Zucker und Salz abschmecken und vorsichtig vermengen.

3. Zutaten schneiden
Gurke, Avocado oder Fisch in feine, längliche Streifen schneiden. Alles griffbereit vorbereiten.

4. Noriblatt belegen
Ein Noriblatt auf eine Bambusmatte legen und gleichmässig mit Reis bedecken, dabei am oberen Rand etwas Platz lassen.

5. Füllen und rollen
Die vorbereiteten Zutaten mittig auf den Reis legen. Mithilfe der Matte vorsichtig, aber fest einrollen.

6. Schneiden
Die Rolle mit einem scharfen, leicht angefeuchteten Messer in gleichmässige Stücke schneiden.

7. Servieren
Mit Sojasauce, Wasabi und eingelegtem Ingwer anrichten und frisch geniessen.
Mit dieser einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt Sushi auch Anfängern – unkompliziert, frisch und individuell anpassbar.

Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: Der Text wurde teilweise mit Unterstützung von KI erstellt / Bilder: KI, Adobe Stock



WO FORELLEN UND SAIBLINGE *im Frischwasser aufwachsen*

FRISCHER FISCH AUS DER REGION THUN? DIE GRABENMÜHLE IN SIGRISWIL VERBINDET TRADITIONELLE FISCHZUCHT MIT EINEM KONSEQUENT NACHHALTIGEN BETRIEBSKONZEPT.

Noch bevor der erste Fisch zu sehen ist, hört man das Wasser. Es rauscht vom Guntenbach über das Mühlerad in die Aufzuchtbecken. In der Grabenmühle wachsen Bach- und Seesaiblinge sowie Regenbogen-, Bach- und Lachsforellen unter Bedingungen auf, die der Natur möglichst nahekommen. Wer den idyllischen Hof oberhalb des Thunersees besucht, erlebt, weshalb sauberes Wasser und umweltbewusstes Handeln den Unterschied machen. Für Betriebsleiter Lukas Böss ist das frische Wasser aus dem Guntenbach eine der wichtigsten Grundlagen für gesunde Fische und hochwertige regionale Produkte.





FRISCHWASSER UND SORGFALT STATT TECHNIK

Wer durch die grüne Anlage spaziert, merkt schnell: Hier übernimmt die Natur einen grossen Teil der Arbeit. Sämtliche Becken verfügen über einen eigenen Zu- und Ablauf. Das Wasser fliesst ständig durch die runden Becken hindurch und erzeugt eine leichte Gegenströmung. Da Forellen und Saiblinge instinktiv gegen die Strömung schwimmen, bleiben sie permanent in Bewegung. «Dadurch setzen sie kaum Fett an und entwickeln ein besonders festes Fleisch», sagt Böss. Ebenso wichtig ist das Futter. Die Fische erhalten eine ausgewogene Mischung aus Soja, Gerste, natürlichen Spurenelementen und Geflügelmehl als Proteinquelle. Auf den Einsatz von Antibiotika wird verzichtet. «Unsere Fische mööselen nicht», sagt Böss schmunzelnd. Mit diesem Ausdruck beschreibt er den oft leicht modrigen Geruch, der bei Fischen aus weniger naturnahen Produktionssystemen auftreten kann.

Auch technisch verfolgt die Grabenmühle einen ungewöhnlichen Weg. Die gesamte Anlage ist im natürlichen Gefälle gebaut. Das Wasser fliesst ohne Pumpen, ohne künstliche Sauerstoffzufuhr und ohne zusätzlichen Energieaufwand durch die Becken. Anschliessend wird es über eine biologische Kläranlage gereinigt und wieder in den Guntenbach zurückgeführt – ein durchdachter Wasserkreislauf, der Ressourcen schont.

KLEINBETRIEB MIT KURZEN TRANSPORTWEGEN

Mit rund 17 Tonnen Fisch pro Jahr gehört die Grabenmühle zu den kleinen Fischzuchtbetrieben der Schweiz. Gerade diese überschaubare Grösse ermöglicht eine enge Betreuung der Tiere und sorgfältige Weiterverarbeitung in Handarbeit. Gerade in Zeiten, in denen Herkunft, Nachhaltigkeit und CO_2-Bilanz für viele, auch jüngere Konsumentinnen und Konsumenten, immer wichtiger werden, gewinnt diese Form der regionalen Fischproduktion zunehmend an Bedeutung. Verkauft werden die Forellen und Saiblinge im eigenen Hofladen sowie an ausgewählte Gastronomiebetriebe der Region. Selbst das Fünfsternehotel Victoria-Jungfrau in Interlaken setzt regelmässig Regenbogen- und Lachsforellen aus Sigriswil auf die Speisekarte. Daneben ist das Team auf Märkten in Thun, Interlaken und Konolfingen präsent. Oft liegen zwischen Fang und Verkauf nur wenige Stunden – frischer geht es kaum.

EIN ERLEBNIS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Grabenmühle ist weit mehr als ein Produktionsbetrieb. Sie ist auch als Ausflugsziel, das Einblicke in die Schweizer Fischzucht ermöglicht. Besonders Familien zieht es an den grossen Weiher, wo Besucherinnen und Besucher ihre Forelle selbst angeln können. Anschliessend wird der Fang direkt vor Ort fachgerecht verarbeitet und verpackt. Kinder und Erwachsene erleben hautnah, wie Fische aufwachsen, welche Sorgfalt hinter ihrer Aufzucht steckt und weshalb nachhaltige Lebensmittel ihren Preis haben. Die unmittelbare Nähe zur Produktion schafft Vertrauen – und sorgt dafür, dass das Abendessen mit ganz anderen Augen betrachtet wird.

Autor: Jürg Morf / Bilder: zvg



Wenn's draussen herbstelet und drinnen blöderlet







REGIONALE SPEZIALITÄTEN
FÜR KALTE HERBST- UND WINTERZEITEN

Zugegeben: Ein grosses Cordon Bleu mit Pommes, Spaghetti Carbonara oder ein Topf Ghacktes mit Hörnli sind Gerichte, die auch gut zum Herbst passen. Und eigentlich das ganze Jahr ganz oben auf der Menü-Wunschliste von Herr und Frau Schweizer stehen. Wer es jedoch etwas raffinierter und regional nachhaltiger mag, hat in den kalten Wintermonaten feine Optionen. Ideal sind Gerichte, die vorbereitet werden können und lange schmoren dürfen. Etwa ein Wildragout, ein grosser Pilz-Eintopf oder ein Gratin mit Wurzelgemüse. Begleitet von traditionellen Beilagen wie Spätzli, Rotkraut, Rösti oder Marroni machen sie jeden kalten Winterabend zum Fest.

WILD

Besonders Wild hat in der Schweizer Herbstküche Tradition. Reh, Hirsch oder Gämse stammen vielerorts aus heimischer Jagd und werden klassisch mit Preiselbeeren, Rosenkohl oder Rotkraut serviert. Die Kombination aus kräftigem Fleisch, fruchtigen Komponenten und herbstlichen Gewürzen macht den Reiz dieser Gerichte aus. In vielen Schweizer Kantonen gehört die Wildsaison zur kulinarischen Kultur.

PILZE

Typisch für den Schweizer Herbst sind Pilze. Steinpilze, Eierschwämme oder Herbsttrompeten verleihen Gerichten eine intensive Waldaromatik. Viele verbinden die Knollengewächse mit Kindheitserinnerungen von gemeinsamen Spaziergängen oder dem Pilzli-Sammeln im Wald. In der Küche harmonieren sie hervorragend mit Wild, Polenta, frischer Pasta oder Risottoreis.

WURZELGEMÜSE

Oft stehen Wurzelgemüse wie Pastinaken, Sellerie oder Randen nicht zuoberst auf der Einkaufsliste. Lange galten sie als einfache Bauernküche, heute erleben sie ein kulinarisches Revival als Hauptdarsteller für moderne regionale Herbstgerichte. Langsam im Ofen geröstet entwickeln sie eine erstaunliche Süsse und Tiefe.

Autor: Jürg Morf / Bilder: KI

LANGSAM KOCHEN *ist im Trend*

ES DAMPFT UND BLUBBERT STUNDENLANG IN PFANNEN UND TÖPFEN. SLOW COOKING FÜR SCHMORGERICHTE UND EINTÖPFE ERLEBT EINE ÜBERRASCHENDE RENAISSANCE.

Jahrelang hiessen die Trends «Schnelle Küche», «to go», «Fein mit nur drei Zutaten» oder ähnlich. Doch der Wind hat gedreht, die Wertschätzung des Essens, das Bedürfnis nach Ruhe, Wärme und Gemeinschaft sind in den Küchen wieder en vogue. Denn eines ist klar: Gutes Essen braucht Zeit. Viele Menschen, auch viele junge, möchten wieder bewusster geniessen. Mit Slow Cooking kehren die wahren Kulinarik-Werte an die heimischen Herde zurück.

Slow Cooking – genial einfach

Zutaten garen über längere Zeit bei niedriger Temperatur: Was früher aus Notwendigkeit entstand, gilt heute als kulinarischer Grundwert. Slow Cooking bedeutet nicht nur Entschleunigung, sondern auch Geschmackstiefe. Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte oder Fleisch entfalten beim langsamen Schmoren intensive Aromen, die mit schneller Küche nicht erreichbar sind. Gleichzeitig werden viele Gerichte bekömmlicher, weil sich Aromen harmonisch verbinden und die Zutaten besonders zart werden. Gerade traditionelle Eintöpfe eignen sich hervorragend, um Gemüse, Kartoffeln oder weniger edle Fleischstücke kreativ zu verwerten. So steht einem wärmenden, aromatischen Gesellschaftsabend nichts mehr im Weg. Bleibt im Topf noch etwas übrig, ist für die feine Mahlzeit am nächsten Tag auch gleich gesorgt.

Vier Slow Cooking-Klassiker

Besonders beliebt sind derzeit internationale Comfort-Food-Klassiker. Ein französisches Boeuf Bourguignon verbindet geschmortes Rindfleisch mit Rotwein, Kräutern und Wurzelgemüse zu einem aromatischen Wohlfühlgericht. Aus Italien stammt die cremige Ribollita, ein herzhafter Toskanischer Broteintopf mit Bohnen und Federkohl. Oder Ossobuco, die geschmorte Kalbshaxe mit Gemüse und Weisswein. Auch die orientalische Küche setzt auf langsame Garprozesse: Eine würzige Tajine mit Aprikosen, Kichererbsen und Lamm bringt intensive Gewürze und sanfte Süsse auf den Teller.

Autor: Jürg Morf / Bilder: Pexels

Wyhus Belp AG

Seit **über 50 Jahren** steht das **Wyhus Belp** für erstklassige Weine, persönliche Beratung und echte Genusskultur. Mit **Leidenschaft** und einem feinen Gespür für Qualität pflegen wir enge Beziehungen zu renommierten Weingütern und bieten ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment für jeden Anlass.

Wein erleben gehört für uns genauso dazu wie Wein verkaufen. Deshalb veranstalten wir regelmässig öffentliche **Degustationen** und **Events** in unserem Wyhus, sind an Messen wie der BEA und der Berner Weinmesse präsent und schaffen Genussmomente, die Menschen zusammenbringen.

Ein gutes **Geschenk** ist mehr als eine Aufmerksamkeit – es drückt Wertschätzung aus und schafft bleibende Erinnerungen. Ob für Mitarbeitende, Geschäftspartner oder Kunden: Unsere Wein- und Genussgeschenke verbinden **Qualität**, **Stil** und **Persönlichkeit**. Lassen Sie sich inspirieren und von unserem Team beraten.



Degustation



Vinothek



Genusskultur

50 Jahre
WYHUS BELP
Weingenuss aus gutem Haus

Wyhus Belp AG
Sägetstrasse 33 | 3123 Belp
www.wyhusbelp.ch

PIEMONTESER Wildragout mit Steinpilzen UND CREMIGER POLENTA



Für 4 Personen:

Zutaten

Für das Ragout:
- 800 g Hirsch- oder Rehfleisch (Schulter oder Hals), gewürfelt
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 250 g Steinpilze oder Champignons
- 2 EL Tomatenmark
- 3 dl kräftiger Rotwein (z. B. Nebbiolo)
- 3 dl Wildfond
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl
- Butter
- Salz & Pfeffer

Für die Polenta:
- 250 g Polenta
- 1 l Gemüse- oder Hühnerbouillon
- 50 g Butter
- 80 g geriebener Parmesan

Zubereitung
1. Fleisch salzen, pfeffern und portionsweise scharf anbraten. Herausnehmen.
2. Gemüse fein würfeln und im gleichen Topf anschwitzen.
3. Pilze dazugeben und kurz mitbraten.
4. Tomatenmark einrühren und leicht rösten.
5. Mit Rotwein ablöschen und um etwa die Hälfte einkochen.
6. Wildfond, Kräuter und Fleisch zugeben.
7. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch butterzart ist.
8. Zum Schluss Kräuter entfernen, mit Butter verfeinern und abschmecken.

Polenta
- Bouillon aufkochen.
- Polenta unter Rühren einrieseln lassen.
- Je nach Sorte 30–45 Minuten langsam garen.
- Butter und Parmesan unterrühren.

Dazu passt
- Gebratene Steinpilze
- Geschmorte Schalotten
- Etwas geriebene Zitronenschale für Frische
- Fein gehackte Petersilie



(alternativ könnte man auch ein spanisches Wildschweinragout machen mit knusprigen Bratkartoffeln & gegrilltem Gemüse)



Weinempfehlung:

Rotwein Piemont, Italien: Conterno Fantino Langhe Rosso DOC Monpra Piemont
Rotwein Ribera del Duero, Spanien: Bodegas Arzuaga Ribera del Duero D.O. Crianza Arzuaga
Weisswein Piemont, Italien: Conterno Fantino Chardonnay Langhe DOC Bastia - Bio
Weisswein Ribera del Duero, Spanien: Bodegas Arzuaga Ribera del Duero D.O. Fan d`Oro
Alkoholfreier Rotwein: Moderato Cuvée Révolutionnaire Le Rouge 0%
Alkoholfreier Schaumwein: Elton John Blanc de Blancs Chardonnay 0%

Weinempfehlung & Rezept: Wyhus Belp AG / Bilder: KI





Schweizer Lieblings-Gerichte NEU interpretiert



JUNGE EINHEIMISCHE KÖCHINNEN UND KÖCHE ENTDECKEN ALTE SCHWEIZER REZEPT-KLASSIKER NEU. SIE WERDEN LEICHTER, KREATIVER UND OFT ÜBERRASCHEND ANDERS SERVIERT.

Der Spagat zwischen Herkunft und Innovation macht die moderne Schweizer Kulinarik derzeit so spannend. Die neue Koch-Generation beweist, dass Tradition nicht Stillstand bedeutet. Alte Original-Rezepte werden kreativ weiterentwickelt. Drei Beispiele, wie Schweizer Traditionsküche neu gedacht und zeitgemäss serviert werden kann.

ZÜRCHER GESCHNETZELTES: VOM BEIZEN-KLASSIKER ZUM FINE-DINING-MENÜ

Kaum ein Gericht steht so sehr für die deutschschweizer Küche wie Zürcher Geschnetzeltes. Entstanden ist es vermutlich im 19. Jahrhundert in den Zürcher Zunft- und Gasthäusern. Kalbfleisch, Rahmsauce, Weisswein und Rösti – mehr braucht der Klassiker eigentlich nicht. Das Gericht verkörperte Wohlstand und Genuss: Kalbfleisch galt lange als Luxusprodukt, Rösti als sättigende Beilage der bäuerlichen Küche. Das Rezept lebt traditionell von seiner Cremigkeit und seiner Bodenständigkeit. Die Sauce ist reichhaltig, das Fleisch zart, die Rösti goldbraun und knusprig. Genau diese Verlässlichkeit machte Zürcher Geschnetzeltes über Generationen hinweg zum beliebten Beizen-Klassiker.



HEUTE: LEICHTER BIS VEGETARISCH

Viele Küchenchefs interpretieren das Gericht heute deutlich leichter. Statt Rahm kommen reduzierte Jus oder aufgeschäumte Saucen zum Einsatz. Das Kalbfleisch wird teilweise durch Kalbsbries (Milke) ersetzt oder sogar vegetarisch mit Pilzen und Kräuterseitlingen angeboten. Die Rösti erscheint plötzlich als feiner Kartoffelchip oder als kleine knusprige Rolle. Manche Köche ergänzen asiatische Elemente wie Miso, fermentierten Knoblauch oder Yuzu, ohne die Grundidee des Gerichts zu verlieren. Die Highlights der Neuinterpretationen liegen oft in der Präzision: intensivere Aromen, elegantere Texturen und eine klarere Balance zwischen Säure, Röstaromen und Cremigkeit. Aus dem schweren Traditionsgericht wird ein filigraner Teller mit moderner Handschrift.



ÄLPLERMAGRONEN: ARME-LEUTE-ESSEN EROBERT GOURMET-TEMPEL

Auch die Älplermagronen erzählen ein bedeutendes Kapitel Schweizer Kulinarik-Geschichte. Das Gericht entstand in den Alpenregionen. Als die Teigwaren aus Italien ihren Weg in die Bergkantone fanden, kombinierten Schafhirten die Pasta mit Kartoffeln, Käse, Rahm und Zwiebeln. Alles Zutaten, die lange haltbar und auf der Alp leicht verfügbar waren. Dazu wurde traditionell Apfelmus serviert. Seine süss-säuerliche Frische war raffinierter Gegenpol zur deftigen Käsemischung. Gerade dieser Mix aus Einfachheit und Sättigung machte Älplermagronen zum Symbol der alpinen Alltagsküche.

HEUTE: LEICHTER UND MIT RAFINESSE

In modernen Restaurants wird daraus oft ein überraschend elegantes Fine-Dining-Gericht. Spitzenköche verwenden handgemachte Pasta, lange gereiften Alpkäse oder karamellisierte Schalotten statt einfacher Röstzwiebeln. Geräucherte Butter, eingelegte Äpfel oder Trüffel verleihen dem Klassiker zusätzliche Tiefe. Manche Varianten zerlegen das Gericht sogar vollständig: Kartoffel Espuma, Käsecrème und knusprige Pasta-Chips ersetzen die traditionelle «One-Pot»-Version. Die Neuinterpretationen erzählen weiterhin die Story aus den Bergen, nur raffinierter, leichter und oft überraschend international inspiriert.

CORDON BLEU: AUS NOT ZUM SCHWEIZER LIEBLINGSGERICHT

Das erste Cordon bleu wurde vermutlich vor über zweihundert Jahren in einem Briger Restaurant aufgetischt. Der Legende nach hatte sich, zur Zeit der Besatzung durch Napoleon, folgendes zugetragen: Eine Gruppe von dreissig Personen war an jenem Abend zum Abendessen angemeldet. Weil aber eine zweite Gruppe unangemeldet auftauchte, musste die Köchin ihren Erfindungsreichtum einsetzen: Sie schnitt die Schnitzel im Schmetterlingsschnitt auf und streckte sie mit Schinken und Käsescheiben. Die Gäste waren derart begeistert, dass der Chef seiner Köchin spontan eine Auszeichnung für französische Spitzenköche verleihen wollte: «Le Cordon bleu». Die Legende war geboren und auch heute noch zählt das Walliser-Notmenü zu den Lieblingsgerichten von Alt und Jung.

HEUTE: AUBERGINE ERSETZT SCHNITZEL

Heute wissen wir: Cordon bleu geht auch ohne Fleisch! Junge kreative Köche wie Noah Bachofen interpretieren das Traditionsgericht neu vegetarisch. Hier sein Rezept (1 Aubergine ergibt 1 vegetarisches Cordon bleu):

- Ganze Aubergine mit Öl marinieren und im Ofen bei 200 Grad rund 20 Minuten rösten
- Auskühlen lassen und die Auberginen-Haut vorsichtig abziehen
- Auberginen auf Haushaltspapier leicht andrücken, damit Feuchtigkeit entweicht
- Aubergine zwischen zwei Plastik-Haushaltsfolien vorsichtig flachklopfen bis sie die typische Form eines aufgeschnittenen Schnitzels hat.
- Etwas salzen, mit rezentem Käse belegen. Anstelle von Schinken eingelegte Tomaten auf den Käse legen. Ränder nicht belegen.
- Die offene Aubergine vorsichtig zusammenklappen und panieren. 1). im Mehl wenden, 2). im verrührten rohen Ei wenden, 3). Im Paniermehl wenden.
- In genügend Butterschmalz oder Rapsöl langsam braten, einmal wenden. Aubergine immer in Bewegung halten, damit sie nicht anbrennt.

Quelle: Das Rezept Cordon Bleu ist eine Zusammenfassung des Rezeptvideos von Noah Bachofen auf Instagram: noahbachofen_

Autor: Jürg Morf / Bilder: Pexels, KI



Metzgerei MÜLLER



Klein, aber fein

Fachgeschäft | Hausschlachtung | Catering | Grossbezüger





Tradition, **Qualität** und **Regionalität** – dafür stehen wir. In unserem Familienbetrieb in Thun verarbeiten wir Fleisch aus der Region mit höchster Sorgfalt und Fachkompetenz. Ob Wurstwaren, Trockenfleisch, Schinken oder küchengeräucherte Spezialitäten – bei uns finden Sie echte Handwerkskunst, klassische Produkte und innovative, pfannenfertige Ideen.

Unsere Tiere stammen aus regionaler Haltung, darunter Natura-Beef und unsere eigenen Alplämmer. Frische, Transparenz und Ihre Wünsche stehen bei uns im Mittelpunkt.

TÄGLICH FRISCH – DIREKT AUS DER REGION AUF IHREN TELLER.

Marco Müller

Metzgerei Müller Thun AG
Länggasse 8
3600 Thun

Tel 033 222 10 50
Fax 033 221 46 85
www.metzgereimueller.ch

GUTES, FRISCHES FLEISCH ERKENNEN

Frische und Qualität von Fleisch sind entscheidend für Geschmack, Sicherheit und Genuss. Wer beim Einkauf auf einige einfache, aber klare Merkmale achtet, kann die Qualität gut selbst beurteilen und Fehlkäufe vermeiden. Dabei spielen Aussehen, Geruch, Konsistenz und Lagerung die wichtigste Rolle.

Mit etwas Aufmerksamkeit lässt sich gutes Fleisch zuverlässig erkennen und sicher auswählen.

Ein erster wichtiger Hinweis ist die Farbe. Frisches Rindfleisch ist kräftig rot, Kalbfleisch eher hellrosa und Schweinefleisch zart rosa bis hellrot. Die genaue Farbnuance kann je nach Tier, Fütterung und Reifung leicht variieren. Trotzdem gilt: Wirkt das Fleisch grau, matt oder unnatürlich dunkel, ist Vorsicht geboten. Auch trockene oder stark ausgetrocknete Ränder können auf längere Lagerung hindeuten.

Ebenso wichtig ist der Geruch. Frisches Fleisch riecht neutral, leicht metallisch oder kaum wahrnehmbar. Ein unangenehmer, säuerlicher oder süsslich-fauler Geruch ist ein deutliches Warnsignal. Bereits kleine Abweichungen sollten ernst genommen werden, da sie auf beginnende Verderbnis hinweisen können.

Die Konsistenz liefert zusätzliche Hinweise. Drückt man leicht auf das Fleisch, sollte es elastisch reagieren und schnell in seine ursprüngliche Form zurückkehren. Bleibt eine Delle sichtbar oder wirkt die Oberfläche schmierig, ist das Fleisch meist nicht mehr optimal frisch. Auch eine ungewöhnlich klebrige Oberfläche ist ein Zeichen für Qualitätsverlust.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Verpackung. Diese sollte unbeschädigt, sauber und gut verschweisst sein. Austretende Flüssigkeit in der Verpackung kann auf eine unterbrochene Kühlkette oder längere Lagerzeit hinweisen. Ebenso sollte immer auf das Haltbarkeitsdatum geachtet werden, wobei dieses nur in Kombination mit den anderen Sinnen wirklich aussagekräftig ist.

Beim Einkauf an der Fleischtheke lohnt es sich, gezielt nach Herkunft, Haltung und Reifezeit zu fragen. Seriöse Anbieter geben transparente Auskunft und legen Wert auf Qualität sowie korrekte Lagerung. Auch die Temperatur im Verkaufsbereich ist ein guter Indikator für sorgfältigen Umgang mit dem Produkt.

Wer diese Kriterien berücksichtigt, kann frisches Fleisch sicher erkennen und gezielt auswählen. So gelingt nicht nur ein besserer Geschmack, sondern auch ein sicherer und bewusster Umgang mit Lebensmitteln in der Küche.

Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: Der Text wurde teilweise mit Unterstützung von KI erstellt / Bilder: Pexels





DIE MAGIE des Sauerteigs

ERLEBE DEN VOLLEN GESCHMACK EINES KNUSPRIGEN, SELBSTGEBACKENEN SAUERTEIGBROTES

Backen mit Sauerteig heisst, geduldig und aufmerksam zu sein. Jeder Sauerteigstarter – auch Anstellgut oder Mutterteig genannt – sollte mit grosser Hingabe und viel Ausdauer (regelmässiges Füttern!) gehegt und gepflegt werden.

STARTER IST GRUNDLAGE

Der Starter ist gewissermassen das natürliche Triebmittel (Hefe) des Brots. Wer zum ersten Mal einen Starter ansetzt, erlebt ein kleines Wunder. Mehl und Wasser werden verrührt und danach jeden Tag gefüttert. Nach einigen Tagen bilden sich Bläschen, ein leicht säuerlicher Duft steigt auf: der Starter beginnt zu leben. Ist er aktiv genug, wird er dem gewünschten Mehl beigemischt. Als Faustregel für Hobbybäcker:innen kann gelten: Einem Kilo Mehl werden neben Wasser und Salz rund 100-200 Gramm Starter beigemischt (je nach gewünschtem Säuregrad des Brotes).

DIE GEHEIMNISSE DES SAUERTEIGBROTES

Intensives Aroma Während des langen Gärens entwickeln sich komplexe Aromen. Die Milchsäurebakterien produzieren Milch- und Essigsäure, die dem Teig den dezent-säuerlichen Geschmack verleihen.



Knusprige Kruste Während der langen Sauerteigführung arbeiten verschiedene Enzyme im Mehl. Diese caramelisieren beim Backen, was die Kruste dunkler, knuspriger und aromatischer macht.

Luftige Krume Das Innere des Brotes ist grossporig, elastisch und bleibt lange feucht. Das hängt mit dem langen Fermentationsprozess zusammen und die Säure im Teig bindet mehr Wasser.

Besser verdaulich Je länger die Fermentation dauert, desto mehr Zeit haben bestimmte Enzyme, die im Mehl enthaltene Gluten abzubauen. Das macht das Brot bekömmlicher und besser verdaulich.

Intensiver Geschmack: Sauerteigbrot besitzt Tiefe, leichte Säure und eine aromatische Kruste. Viele Genussmenschen schätzen diese charakteristischen Aromen.

Länger haltbar Dafür sind die Milchsäurebakterien verantwortlich. Sie bilden Säure, welche das Wachstum von Schimmel und anderen Bakterien hemmt. Das Brot bleibt länger frisch.

Mehr Informationen und Tipps zum Backen von Sauerteigbrot findest du online in Hülle und Fülle.

Autor: Jürg Morf / Bilder: KI





Wenn's in der Emmentaler Backstube weihnachtet

Mmmh... die Weihnachts-Spezialitäten von Schenk Beck machen alle gluschtig

Wer von Steffisburg Richtung Schallenberg fährt, taucht sofort in Emmentaler Bilderbuch-Landschaften ein. Die Strasse windet sich durch sanfte Hügel, vorbei an stattlichen Bauernhäusern und gemütlichen Landbeizen bis zu den weiten Hochmoor-Wiesen mit markanten Tannenwäldern. Jetzt ist man fast da, im kleinen Dorf Süderen. Hier geschäftet seit 1904 Schenk Beck – in einem urchig-traditionellen Emmentaler Bauernhaus mit Laden, Backstube, Konditorei und weiteren Produktionsräumen.

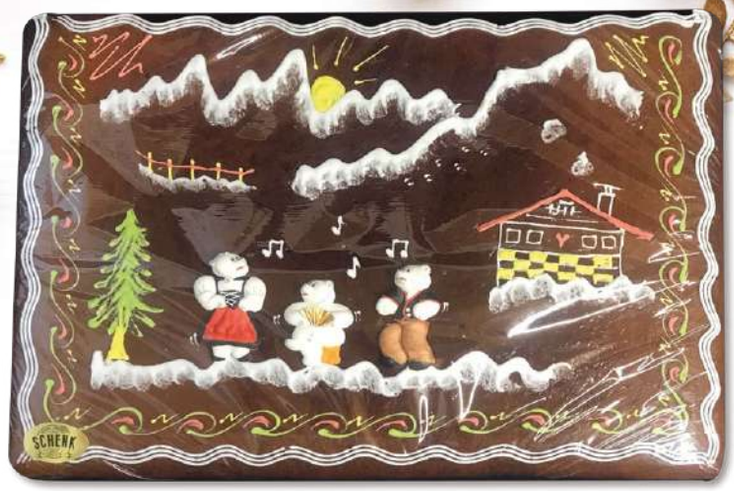
TRADITION MIT NEUEN IDEEN VEREDELN

Beat Schenk empfängt den Gast mit festem Händedruck. Der 38-Jährige führt den Familienbetrieb seit fast zehn Jahren in fünfter Generation. Tradition und Innovation seien für ihn und sein Team kein Widerspruch. «Wir pflegen das klassische Bäckerhandwerk, zum Beispiel mit bewährten Rezepten und unserem über 100-jährigen Holzofen. Gleichzeitig sind wir offen für Neues», sagt er. Nach dem Umbau des Verkaufsladens und dem Anbau an die historische Backstube habe sich der Betrieb massvoll weiterentwickelt. Das Team umfasst heute rund 35 Mitarbeitende, auffallend viele junge Menschen aus der Region. Schenk meint, dass hier auf dem Land das Handwerk wohl noch einen anderen Stellenwert habe als in der Stadt: «Houz aalänge, aber wir finden immer wieder gute Leute aus der Umgebung.»

HANDGEMACHTE LEBKUCHEN AUS FEINSTEN ZUTATEN

Dass Tradition hier lebendig bleibt, zeigt sich in der Weihnachtszeit. Seit Generationen gehören die Honiglebkuchen und Weihnachts-Guetzli von Schenk Beck für viele Familien zur Adventszeit. Manche Geschichten erzählen dabei mehr als jede Werbung. «Eine Kundin aus der Westschweiz bestellt seit über zwanzig Jahren jedes Jahr ein Paket Lebkuchen», erzählt Beat Schenk. «Das Witzige daran ist, dass wir sie noch nie persönlich kennenlernten, sie telefoniert jeweils und war noch nie in unserem Laden.» Das Rezept für den Honiglebkuchen ist seit über hundert Jahren unverändert geblieben. Heute könnte vieles effizienter produziert werden. Doch darauf verzichtet Schenk bewusst, Qualität und regionale Zutaten haben Vorrang. Verarbeitet werden Urdinkel- und Weizenmehl aus regionalen Mühlen, statt Melasse wird Honig, anstelle von Milchpulver frische Milch vom benachbarten Bauern eingesetzt.





KLEINE KUNSTWERKE

Auch optisch sind viele der Lebkuchen kleine Kunstwerke. «Iris Bieri aus dem Nachbardorf spritzt für uns in liebevoller Handarbeit wunderschöne Bärli für unsere Lebkuchen» freut sich Schenk. Neben den traditionellen Verzierungen entstehen immer wieder neue Motive. Die Bäckerei arbeitet auch mit Monika Schenk, einer Illustratorin aus der Region, zusammen. Sie entwirft Rehe mit Weihnachtsmützen oder andere augenzwinkernde Sujets, die mit Marzipan ausgedruckt auf die Lebkuchen aufgebracht werden. So verbindet sich traditionelles Handwerk mit zeitgemässer Gestaltung.

Ab Mitte Oktober beginnt in der Backstube die intensive Weihnachtsproduktion. Dann liegt bis kurz vor Weihnachten fast ununterbrochen der warme Duft von Honig, Zimt und Gewürzen in der Luft. Das Standardsortiment der Lebkuchen ist über den Onlineshop der Bäckerei erhältlich. Spezielle Wünsche, zum Beispiel für einen runden Geburtstag, ein Jubiläum oder von Firmenkunden, werden gerne telefonisch entgegengenommen.



«FÜLL DIE BOX» MIT WEIHNACHTS-GUETZLI

Nicht weniger beliebt sind die Weihnachts-Guetzli aus Süderen. Zimtsterne, Brunsli, Mailänderli, Spitzbuben, Vanillekipferl und weitere Klassiker werden vermehrt mit Urdinkelmehl gebacken und in Säckli unterschiedlicher Grösse angeboten. Besonders gut angekommen ist die Idee «Füll die Box»: Kundinnen und Kunden bringen ihre leeren Guetzli-Schachteln mit und lassen sie nach Lust und Laune mit ihren Lieblingssorten auffüllen. Abgerechnet wird unkompliziert nach Gewicht. Wer ein noch vielseitigeres Geschenk aus dem Emmental sucht, wird ebenfalls fündig. Individuell zusammengestellte Geschenkkörbe enthalten neben Backwaren auf Wunsch auch Spezialitäten aus der lokalen Käserei oder Metzgerei. So entstehen Emmentaler Spezialitäten zum Verschenken – authentisch, regional und in liebevoller Handarbeit hergestellt.

Autor: Jürg Morf / Bilder: zvg

BÄCKEREI · KONDITOREI
SCHENK
Qualität seit 1954

Schenk Beck
Hauptladen und Backstube
Oberei 176
3618 Süderen
033 453 13 28
info@schenk-beck.ch
www.schenk-beck.ch

Laden-Filiale
Kreuzweg 109
3614 Unterlangenegg
033 453 15 36

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit unserem Werbekunden entstanden.

Feine Herbstdesserts
aus der Region

HERBSTDESSERTS AUS REGIONALEN ZUTATEN SIND KLEINE GENUSSBOMBEN!
SIE ERZÄHLEN IMMER AUCH GESCHICHTEN VON VERTRAUTER LANDSCHAFT UND HEIMISCHER ESSKULTUR.

Es ist immer wieder überraschend, wie aus einfachen regionalen Zutaten, kreative und mit Hingabe gekochte Dessert-Kreationen entstehen. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen bewusster, sprich regionaler, einkaufen und gerne saisonal kochen, sind diese süssen Glücklichmacher besonders gefragt. Die herbstlichen Dessertideen sorgen für kulinarische Wohlfühlmomente und glänzen als kleine, aber feine Trostspender.

WARMER APFEL-CRUMBLE MIT HASELNÜSSEN

Kaum ein Dessert verkörpert den Herbst so sehr wie ein frisch gebackener Apfel-Crumble. Säuerliche Äpfel wie Boskoop oder Berner Rosen harmonieren perfekt mit knusprigen Streuseln aus Butter, Mehl und gerösteten Haselnüssen. Während die Äpfel im Ofen weich werden, entfalten Zimt und etwas Zitronenschale ihren charaktervollen Duft, der an gemütliche Sonntagnachmittage und heimelige Küchenerlebnisse erinnert. Besonders spannend: Schweizer Äpfel gehören zu den lagerfähigsten Früchten überhaupt und begleiten die Küche traditionell durch den Winter. Durch ihren hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen gelten sie seit Jahrhunderten als wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Serviert mit einem Löffel Sauerrahmglace oder Vanillesauce wird der Crumble zum modernen Klassiker.



BIRNEN-TARTE MIT HONIG UND BAUMNÜSSEN

Birnen stehen zu Unrecht im Schatten des Apfels. Gerade im Herbst entwickeln Sorten wie Conference oder Kaiser Alexander ein intensives Aroma mit feinen Honignoten. In einer knusprigen Tarte, kombiniert mit regionalem Blütenhonig und karamellisierten Baumnüssen, entfalten sie ihre ganze Raffinesse.

Baumnüsse gehören zu den traditionsreichsten Herbstzutaten. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren und verleihen Desserts eine angenehm herbe Tiefe. Die Kombination aus süssen Birnen, knusprigem Teig und leicht bitteren Nüssen wirkt elegant und rustikal zugleich – perfekt für lange Herbstabende mit Gästen oder als Abschluss eines Wildmenüs.





ZWETSCHGENRÖSTER MIT ZIMT UND VANILLE

Zwetschgen gehören zu den letzten grossen Früchten des Jahres und markieren kulinarisch den Übergang vom Spätsommer in den Herbst. Ihr leicht säuerliches Aroma macht sie ideal für warme Desserts. Besonders beliebt ist ein klassischer Zwetschgenröster: langsam eingekochte Zwetschgen mit Zimt, Vanille und einem Hauch Rotwein oder Portwein.

Durch das langsame Schmoren entsteht eine intensive Fruchtigkeit, die wunderbar mit Vanilleglace, Griessköpfli oder frischem Zopf harmoniert. Zwetschgen enthalten viele Polyphenole und natürliche Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken. Gleichzeitig sorgen sie mit ihrer feinen Säure dafür, dass Desserts nie zu schwer wirken. Wer es traditioneller mag, serviert den Röster mit Zimt-Parfait oder integriert ihn in einen luftigen Kaiserschmarrn. Das ist ein Gericht, das alpine Gemütlichkeit auf den Teller bringt.



MARRONI-MOUSSE MIT DUNKLER SCHOKOLADE

Sobald der Duft gerösteter Marroni durch die Stadt zieht, ist der Herbst angekommen. Esskastanien gehörten früher in Bergregionen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln und erleben heute eine kulinarische Renaissance. Ihr leicht süsslicher, nussiger Geschmack passt hervorragend zu Schokolade oder Rahm.

Für eine elegante Marroni-Mousse werden gekochte Marroni püriert und mit dunkler Schokolade, wenig Zucker und geschlagenem Rahm kombiniert. Das Ergebnis ist ein cremiges Dessert mit tiefer Aromatik und erstaunlicher Leichtigkeit. Dunkle Schokolade bringt Bitternoten und Kakaoaromen ein, während Marroni reich an komplexen Kohlenhydraten, Magnesium und Kalium sind. Serviert in kleinen Gläsern und garniert mit gehackten Haselnüssen oder karamellisierten Birnenstücken wird daraus ein Dessert, das gleichermassen modern und traditionsbewusst wirkt.



Autor: Jürg Morf / Bilder: KI





Herbstliches Birnen-Schoggi-Dessert im Glas

EIN EINFACHES, ABER EDLES DESSERT FÜR DEN HERBST. SÜSSE BIRNEN TREFFEN AUF FEINE SCHOKOLADE UND EINE CREMIGE SCHICHT – PERFEKT ZUM VORBEREITEN UND SERVIEREN IM GLAS. SCHNELL GEMACHT, ABER OPTISCH EIN HIGHLIGHT. IDEAL FÜR GÄSTE ODER EINEN GEMÜTLICHEN ABEND ZU HAUSE.

Zutaten (für 2–4 Gläser)
2–3 reife Birnen
100 g dunkle Schokolade
200 g Joghurt oder Mascarpone
1–2 EL Honig oder Zucker
1 TL Vanillezucker
Optional: Zimt, Nüsse oder Kakaopulver

1. Birnen vorbereiten
Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Birnen anbraten
Die Birnenwürfel in einer Pfanne kurz mit etwas Zimt und Honig erwärmen, bis sie leicht weich sind. Danach abkühlen lassen.
3. Schokolade schmelzen
Die dunkle Schokolade vorsichtig im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
4. Creme anrühren
Joghurt oder Mascarpone mit Vanillezucker und etwas Honig glatt rühren.
5. Schichten
In Gläsern zuerst Birnen, dann Creme und anschliessend etwas geschmolzene Schokolade schichten. Den Vorgang je nach Glasgrösse wiederholen.
6. Verzieren
Mit Nüssen, Kakaopulver oder etwas Zimt bestreuen.
7. Kühlen und servieren
Kurz im Kühlschrank ziehen lassen oder direkt geniessen.
Ein unkompliziertes Dessert mit herbstlichem Charakter – cremig, fruchtig und schokoladig zugleich.

Autorin: Stefanie Schweizer / Quelle: Der Text wurde teilweise mit Unterstützung von KI erstellt / Bilder: Adobe Stock, KI

MAJESTÄTISCHE DRUCKSACHEN VON PRINTZESSIN.CH



SCHNELLE & ZUVERLÄSSIGE LIEFERUNG

KÖNIGLICHER SERVICE

SCHWEIZER QUALITÄT

KÖNIGLICH DRUCKEN

printzessin



innen
oesch

Schreinerei &
Innenausbau

oesch.ch

