

+ IST NATURKOSMETIK WIRKLICH BESSER?

annabelle.ch

annabelle

# annabelle

14/19

23. Oktober 2019  
8.50 Fr. 8 €

14/19

Die Frauenzeitschrift der Schweiz

23. Oktober 2019

**Völlig  
schwerelos**  
Wie lebt es  
sich eigentlich  
im Weltall?

**Magisch!**  
Looks  
für den  
goldenen  
Herbst

## BAUERS FRAU

Wie Schweizer Landwirtinnen für  
Gleichstellung kämpfen





## Liebe Leserin, lieber Leser

Manchmal sorgen kalte Fakten für kochende Emotionen. In meinem Fall war es Wut. Oder wie fühlen Sie sich bei folgenden Zahlen? Siebzig Prozent der Schweizer Bäuerinnen erhalten für ihre Arbeit keinen Lohn und sind nicht oder nur ungenügend versichert. Nur sechs Prozent der hiesigen Landwirtschaftsbetriebe werden von Frauen geführt.

Es ist keine Seltenheit, dass eine Bäuerin – wie in unserer Geschichte Alice Glauser, die vor ihrer Wahl zur Nationalrätin Vollzeit auf dem Hof arbeitete, vier Kinder grosszog, dazu noch 25 Lehrlinge ausbildete – keinen Arbeitsvertrag und keine Versicherung hat. Entschliesst sich eine Bäuerin in einer solchen Situation, aus welchem Grund auch immer, zur Scheidung, steht sie meist vor dem Nichts. Gilt auf dem Papier als nicht erwerbstätig, weil sie nie in die AHV einbezahlt hat, scheidet vor Gericht, weil sie nicht beweisen kann, dass sie gearbeitet hat. Im schlimmsten Fall muss sie sich noch anhören, dass sie ja gratis essen und wohnen durfte.

Es gehört zur Arbeit von annabelle, Ungerechtigkeit in Sachen Gleichstellung aufzuzeigen, und es ist unser Stil, Positivbeispiele darzulegen, statt wertvolle Zeit mit unproduktivem Gejammer zu verlieren. Deswegen porträtieren wir in dieser Ausgabe auch Olga Hänni, eine 33-jährige Bäuerin aus dem Bernbiet, die ihren Hof von den Eltern übernommen hat und schon längst in neuen Strukturen denkt. Sie leitet den erfolgreichen Betrieb mit zehn Mitarbeitern, auch ihren Partner hat sie angestellt, und ja – er ist selbstverständlich versichert. «Es erwartet niemand, dass ich die Chefin bin», sagt Hänni. «Und ich sage auch nicht gern: Ich bin die Chefin.»

Bei aller Sympathie – das ist zu viel des Understatement. Meiner Meinung nach sollte Frau Hänni jedem, der es hören, und erst recht jedem, der es nicht hören will, sagen, dass sie die Chefin ist. Wenn im System etwas derart im Grundsatz schief läuft, ist Zurückhaltung wirklich nicht mehr angebracht. Die Rollenaufteilung ist jeder



## DAS STINKT ZUM HIMMEL

Familie selbst überlassen, aber Aufopferung für die Familie darf nicht dazu führen, dass Frauen ohne jede finanzielle Absicherung arbeiten. Wo kommen wir hin, wenn der Bauer besser auf seinen Boden achtgibt als auf seine eigene Ehefrau? Und das Geld lieber in neue Maschinen steckt als in die Versicherung seiner Familie? Ich fordere Empörung über das, was in unserem vermeintlich fortschrittlichen Land passiert. Und zwar nicht nur, wenn gerade Frauenstreik ist.

Auch in unserer Redaktion, das wissen Sie bereits, ist einiges im Umbruch. In einem der letzten Editorials habe ich informiert, dass annabelle zum Verkauf steht. Nun darf ich bereits eine positive Meldung mit Ihnen teilen: Das Schweizer Start-up-Unternehmen Medienart AG wird ab sofort annabelle verlegen, alle Mitarbeitenden wurden übernommen. Wir freuen uns also, Ihnen weiterhin, mit frischer Energie im Rücken, wichtige Geschichten aus Sicht der welt-offenen Schweizer Frau erzählen zu können.

Jacqueline Krause-Blouin,  
Chefredaktorin  
jacqueline.krause-blouin@annabelle.ch





Minotti



*Das Wahrzeichen des Unterengadins ist das Schloss Tarasp, das dem weltbekannten Engadiner Künstler Not Vital gehört. Seine Vision: das Schloss mit zeitgenössischer Kunst und einem Skulpturenpark zum bedeutenden Kulturzentrum zu machen. Sein Werk «House to Watch the Sunset» und die traumhafte Natur boten die spektakuläre Kulisse für unsere Modestory «Warm-up». Seite 68.*  
[fundaziun.notvital.ch](http://fundaziun.notvital.ch)



## All-Zeit bereit

Die Frau links trägt eine Uniform der European Space Agency, die Frau rechts gewöhnlichen Denim. Aber von Weitem könnte man sie glatt beide für Astronautinnen halten. Samantha Cristoforetti (links) erzählte annabelle-Redaktorin CLAUDIA SENN alles über das Leben im All und sparte auch nicht mit pikanten Details. Oder hätten Sie gewusst, ob man in der Schwerelosigkeit einen BH braucht? Antwort auf diese und viele weitere Fragen auf [Seite 22](#).



## Auf dem Bauernhof

«Die Ausdauer, die Bäuerinnen an den Tag legen, ist unglaublich. Besonders Olga Hännis Passion fürs Gemüse hat mich beeindruckt», sagt SAMANTA SIEGFRIED (Foto unten), freie Journalistin aus Basel: «Erstaunlich, wie wenig diese Arbeit von der Gesellschaft wertgeschätzt wird.» Ab [Seite 48](#) berichtet sie über die unbefriedigende Situation der Frauen in der Landwirtschaft und hat dafür unter anderem Bäuerin Hänni besucht.



Von Olga Hänni (Foto oben, links) ebenso beeindruckt war JOËLLE LEHMANN (Mitte), welche die Bäuerin auf ihrem Hof fotografiert hat. «Ich spürte gleich eine Verbindung zwischen uns. Wir arbeiten beide mit Leidenschaft.» Hier am Steuer sitzt übrigens Kasper Kobel, mit dem die Fotografin die Kreativagentur Hella-Studio in Burgdorf BE gegründet hat und der ihr beim Auftrag assistiert hat.

[samanta-siegfried.ch](http://samanta-siegfried.ch);  
[instagram.com/joelle.lehmann](https://www.instagram.com/joelle.lehmann)



VICTORINOX

## annabelle

**Herausgeberin  
Inhaber** Medienart AG, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau  
Valentin Kälin, Brigit Langhart, Jürg Rykart

### REDAKTION

**Chefredaktorin** Jacqueline Krause-Blouin  
**Stv. Chefredaktor** Sven Broder (*Leitung Reportagen*)  
**Produktionsleiter** Thomas Wernli (*Mitglied der Chefredaktion*)  
**Art Director** Dieter Röösl  
**Reportagen** Helene Aecherli (*Journal, Projektleitung annabelle-Soirée*), Stephanie Hess (*Babypause*), Claudia Senn (*Kultur*)  
**Lifestyle** Barbara Loop (*Koordination Lifestyle, Babypause*)  
*Mode:* Nathalie De Geyter (*Leitung*), Mariella Ingrassia (*Assistentin*)  
*Beauty:* Niklaus Müller (*Leitung*), Olivia Goricaneec; Gina Sergi (*Praktikantin*)  
*Lifestyle Text:* Leandra Nef  
**Produktion** Evelyne Emmisberger (*Stv. Leitung*)  
**Bildredaktion** Ana Martínez, Kathrin Wicki  
**Grafik** Monika Macartney (*Stv. Art Director*)  
**Sekretariat** Denise Alt (*Assistenz Chefredaktion*)  
**Online** Kerstin Hasse (*Leitung*); Jessica Prinz (*Junior Editor, Now Open*)  
**Ständige Mitarbeit** Michèle Boeckmann (*Made*), Nicole von Bredow (*Horoskop*), Evelyne Emmisberger (*Gourmet*), Dominique Graf (*Korrektorat*), Nicole Gutschalk (*Wohnen*), Monique Henrich (*Event, Schmuck, Uhren*), Frank Heer (*Autor*), Mathias Heybrock (*Film*), Connie Hüsser (*Wohnen*), Marco Kamber (*Musik*), Joan Minder (*Fotograf*), Dietrich Roeschmann (*Kunst*), Ralph Schelling (*Gourmet*), Nicole Schmauser (*Grafik*), Daniel Valance (*Fotograf*), Sacha Verna (*Buch*)

Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird die Verantwortung abgelehnt.

### VERLAG

**Nutzermarkt  
Advertising** Valentin Kälin (*Leitung*); David Erni (*Product Manager*)  
Philipp Mankowski (*Chief Sales Officer*); Sascha Müller (*Head of Advertising Agency Sales*), Adriano Valeri (*Head of Advertising Client Sales*); Jean-Claude Plüss (*Head of Sales Client Sales*); Michèle Theiler (*Prix de Beauté/Projekte*)

**Sales Administration Print  
Digital Advertising Services  
International Advertising  
Anzeigen Deutschland  
Anzeigen Frankreich  
Anzeigen UK  
Anzeigen Italien  
Auflage** Gabriela Holenstein (*Department Manager*)  
Pascale Lerchi (*Team Lead*)  
Yulia Strotmann, Tel. 0041 44 248 40 14, [yulia.strotmann@tamedia.ch](mailto:yulia.strotmann@tamedia.ch)  
Gianni-Massimo Esposito, Tel. 0041 44 248 56 24, [massimo.esposito@tamedia.ch](mailto:massimo.esposito@tamedia.ch)  
Christophe Gilly, Tel. 0041 22 322 34 20, [christophe.gilly@tamedia.ch](mailto:christophe.gilly@tamedia.ch)  
Regula Holle, Tel. 0041 44 248 58 08, [regula.holle@tamedia.ch](mailto:regula.holle@tamedia.ch)  
K.media Srl, Bernard Kedzierski, Tel. 0039 02 29 06 10 94, [bernard.kedzierski@kmedianet.com](mailto:bernard.kedzierski@kmedianet.com)  
**Auflage** Verbreitete Auflage 39 659, davon verkaufte Auflage 39 481 (WEMF 2018); 229 000 Leserinnen und Leser, Reichweite D-CH 4.7 Prozent (MACH 2019-1)  
**Technische Herstellung** Roman Fäh

### SERVICE

**Redaktion, Verlag,  
Anzeigen** Werdstrasse 21, Postfach, 8021 Zürich  
Redaktion: Tel. 044 248 63 33, Fax 044 248 62 18, [redaktion@annabelle.ch](mailto:redaktion@annabelle.ch)  
Leserinnenfragen: Tel. 044 248 61 08, Mo-Fr 9-12 Uhr, [redaktion@annabelle.ch](mailto:redaktion@annabelle.ch)  
Verlag: Tel. 062 544 92 92, [verlag@annabelle.ch](mailto:verlag@annabelle.ch)  
Anzeigen: Tel. 044 248 42 30, [anzeigen@annabelle.ch](mailto:anzeigen@annabelle.ch)  
Onlinewerbung: Tel. 044 248 52 71, [online@annabelle.ch](mailto:online@annabelle.ch)  
Anzeigen Pinboard: Tel. 044 248 42 30, Fax 044 248 56 30, [anzeigen@annabelle.ch](mailto:anzeigen@annabelle.ch)  
E-Mail aller Mitarbeitenden: [vorname.name@annabelle.ch](mailto:vorname.name@annabelle.ch)

**Abo-Service** Tamedia AG, Abo-Service, annabelle, Postfach, 8021 Zürich, Tel. 044 404 63 66 (Mo-Fr 8-12, 13.15-17 Uhr, Sa/So 8-11 Uhr), Fax 044 404 62 66, [abo-service@annabelle.ch](mailto:abo-service@annabelle.ch).  
Kostenlose Umleitungen und Unterbrüche via Internet auf [annabelle.ch/abo](http://annabelle.ch/abo)

**Preise** Einzelnummer 8.50 Fr.; Abonnemente: ¼-Jahr 46 Fr., ½-Jahr 83 Fr., 1 Jahr 149 Fr., 2 Jahre 268 Fr., 3 Jahre 365 Fr., alle Preise inkl. MwSt.; Deutschland und Österreich: Einzelnummer 8 Euro; Abonnements Ausland: Preise auf Anfrage

**Internet** [annabelle.ch](http://annabelle.ch)

Die in dieser Zeitschrift publizierten Inserate dürfen von Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder sonstwie verwertet werden. Ausgeschlossen ist insbesondere auch eine Einspeisung auf Online-Dienste, unabhängig davon, ob die Inserate zu diesem Zweck bearbeitet werden oder nicht. Der Verleger und die Inserenten untersagen ausdrücklich die Übernahme auf Online-Dienste durch Dritte. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird vom Verlag rechtlich verfolgt.

Eine Publikation von

**medienart.**



## VICTORIA 2.0

Zürich | Brunnen | Luzern | Genf

SHOP ONLINE AT VICTORINOX.COM



ESTABLISHED 1884

**FLEXFORM**

FLEXFORM | MADE IN ITALY

**ROMEO SOFA**  
Antonio Citterio Design

[www.flexform.it](http://www.flexform.it)

**AGENTUR FÜR  
DIE SCHWEIZ**  
Andrax GmbH  
Tel. +41 52 355 00 70  
[info@andrax.ch](mailto:info@andrax.ch)

## BAUERNOPFER

Schweizer Bäuerinnen schufteten ohne Lohn und Versicherung: S. 48



- 3 **Editorial**
- 6 **Intern, Impressum**
- 12 **Online** Neu auf annabelle.ch
- 14 **Now Open** Shoppen und Ausgehen
- 32 **Journal**
- 36 **Meine Meinung** Die Authentizitätslüge
- 38 **Wie ist es eigentlich ...** im Himalaya Heimkinder zu betreuen?
- 39 **Der bewegte Mann** Auf den Hund gekommen
- 40 **Kultur**
- 128 **Event** Omega Celebrity Golf Masters in Crans-Montana
- 130 **Horoskop**
- 135 **Vorschau**
- 136 **Bezugsquellen**
- 137 **Preisrätsel**
- 138 **Meins** Susanne Kölbl, Creative Director Thomas Sabo

### REPORTAGEN

- 22 **Die Astronautin** Begegnung mit der Italienerin Samantha Cristoforetti, die 199 Tage an Bord der Raumstation ISS verbrachte
- 40 **Blick ins Dunkel** Interview mit der schweizerisch-türkischen Regisseurin Esen Isik über ihren neuen Film «Al-Shafaq» – dem Schicksal einer Familie, die einen Sohn an den IS verliert
- 48 **Bauernopfer** Die Landwirtschaft ist bis heute eine Männerdomäne, viele Schweizer Bäuerinnen arbeiten ohne Lohn und Versicherung. Doch immer mehr Frauen gehen eigene Wege
- 60 **Mein Jahr ohne Sex** Wie es ist, ein Jahr auf Sex zu verzichten – ein Experiment

### COVER

Foto: Sara Merz. Model: Mey für Lovemanagement trägt ein Kleid und ein Top von Etro. Haare und Make-up: Sophia Singh für Style Council/ Zürich. Styling: Nathalie De Geyter. Producer: Ana Martínez

# “DRESSCODES SIND ANSTRENGEND”

«Chez moi» mit Leann von Gunten: S. 82



# NATUR ODER CHEMIE?

Antworten zur aktuellen Beauty-Debatte: S. 100



## MODE

- 63 **Apropos Mode** Lingerie Wars
- 64 **4 x Kult** Wanderlust
- 68 **Warm-up** Zauberhafte Herbstmode: Wolle, Strick, warme Farben und aufregenden Details
- 82 **Chez moi** Leann von Gunten, Grafikerin und Illustratorin aus Zürich zeigt aktuelle Looks
- 88 **Neue Masche** Strick lässt derzeit keine kalt: Wir zeigen, wie man Fein- bis Grobmaschiges stilssicher kombiniert
- 92 **Mode News**
- 96 **Glanzstück** Lucky Animals von Van Cleef & Arpels

## BEAUTY

- 98 **Inside Beauty** Eau de succès
- 100 **Natur oder Chemie?** Die grosse Glaubensfrage in der Kosmetik – eine Hautärztin gibt Antwort
- 108 **Ladies first** Wie die Dänin Elisabeth Sandager das Erbe von Helena Rubinstein weiterführt

- 111 **Beauty News**
- 97 **Beauty Glückslos** L'Oréal Paris

## WOHNEN

- 116 **Wohnen Trend** Den Sommer verlängern mit Blumen und natürlichen, sorgfältig verarbeiteten Materialien
- 118 **Wohnen News**

## REISEN

- 120 **Freiburg** Studenten halten die Stadt jung, doch dem Charme der Altstadt entgeht niemand
- 122 **Unterwegs** Reise-News, Wellnessstipp, Autotest

## GOURMET

- 124 **Innere Werte** Sizilianische Involtini à la Ralph Schelling
- 126 **Gourmet News**



HAPPY DIAMONDS COLLECTION

*Chopard*

THE ARTISAN OF EMOTIONS - SINCE 1860



Frauen gehören  
ins Haus – ins  
Bundeshaus!

*Helvetia hat gerufen – doch wie viele Frauen haben geantwortet?  
Noch nie haben sich so viele Frauen für die National-  
und Ständeratswahlen aufstellen lassen wie in diesem Jahr. Drei  
Tage nach der Wahl fragen wir: Ist die Schweizer Legislative  
tatsächlich weiblicher geworden? Welchen Politikerinnen ist ein  
Coup gelungen und was bedeutet das für die Schweizer Politik?*

[annabelle.ch/wahlen19](https://annabelle.ch/wahlen19)



feel  
connected

FOLLOW US ON     
GET INSPIRED BY OUR NEW CAMPAIGN

**BRAX**  
FEEL GOOD

# NOW OPEN

Redaktion: Jessica Prinz



ZÜRICH – Koch Noah Rechsteiner (19) will im Restaurant Anoah beweisen, wie leicht Nachhaltigkeit geht. Dabei steht Fine Dining ohne tierische Produkte, bio und regional im Fokus – aber auch das Drumherum muss stimmen. Kein Foodwaste und dank Anrichten auf essbaren Rotkohlblättern auch kein Abwaschen.

Anoah, Brauerstrasse 37, 8004 Zürich, Tel. 044 888 88 08, anoah.ch

Text: Sven Broder, Monique Henrich, Lara Marty, Jessica Prinz, Gina Sergi



## GENÈVE – Wohnen und Wohnen kaufen

In einem renovierten Altstadtgebäude aus dem 18. Jahrhundert sorgt The Hamlet für ein exklusives Wohnenerlebnis – daheim und vor Ort. Im Vitra Store im Parterre können Designklassiker ergattert werden, in den oberen Stockwerken finden sich mit viel Liebe zum Detail eingerichtete Wohnungen, die von einer Nacht bis zu einem ganzen Jahr gebucht werden können.

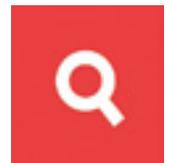
The Hamlet und Vitra Store, 12-14, rue Etienne Dumont, 1204 Genève, 022 518 02 82, thehamlet.com

Luzern –

## Kulinarische Oase

Auf Weltreisen sind die Schwestern Carola und Bettina Glättli auf den Geschmack veganer Gerichte gekommen. Wieder zuhause in Luzern, eröffneten sie das vegane Restaurant Pura. Mit Liebe und Leidenschaft werden hier Mittagsmenüs, Abendessen und Wochenend-Brunchs serviert – nachhaltig, frisch und vegan.

Pura plant-based Food & Cafe,  
Furrengasse 7, 6004 Luzern,  
Tel. 041 545 85 27, pura-luzern.ch



**annabelle-  
Labelfinder**  
Suchen Sie eine  
bestimmte  
Marke oder ein  
Geschäft?

[annabelle.ch/labelfinder](https://annabelle.ch/labelfinder)



STILL OPEN – Zürich im Fokus

Vor über zehn Jahren eröffnete Rolf Müllestein seine kleine Galerie in der Zürcher Altstadt. Ob das abgelichtete Fraumünster oder die Limmat bei Nacht: Im Laden an der Kirchgasse 32 sind Aufnahmen aus allen Ecken und von zahlreichen Gebäuden der Stadt zu finden. Ein tolles Geschenk für alle, die Zürich lieben.

Zürichfoto.ch, Kirchgasse 32, 8001 Zürich,  
Tel. 044 251 21 45, zuerichfoto.ch

THUN BE – *Gute Weine, heimisch gebrautes Bier, traditionell hergestellter Käse oder feine Schokolade: Im Simply Bar & Coffee finden Feinschmecker ein grosses Sortiment an Delikatessen aus der Schweiz – oder von Schweizern im Ausland produziert. Vieles ist in Bio-Qualität und orientiert sich an der Slowfood-Philosophie.*

Simply Bar & Coffee, Untere Hauptgasse 5, 3600 Thun, Tel. 033 222 56 56, simplyfine.ch

**NEU  
ERÖFFNET**

In der Rubrik «Now Open» stellt annabelle die schönsten Geschäfte, Bars und Restaurants vor, die in den letzten sechs Monaten eröffnet oder komplett umgebaut wurden.

Füllen Sie auf [annabelle.ch/anmelden](http://annabelle.ch/anmelden) das Bewerbungsformular aus, oder schicken Sie Ihre Unterlagen mit einem professionellen Foto an: annabelle, Now Open, Werdstr. 21, 8021 Zürich. Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für die eingesandten Unterlagen und behält sich eine Auswahl vor.





WAHRE W W ERTE

Wellendorff

## DU BIST VOLLKOMMEN.

*Erleben Sie das Geheimnis des neuen Wellendorff-Amuletts DU BIST VOLLKOMMEN. Ein Amulett aus 18 Karat Gold mit einem schwebenden Brillanten – so gefasst, dass nichts seine Schönheit und Reinheit beeinflussen kann. Ein Schmuckstück, das ihr zeigt:*

*„Du bist für mich vollkommen.“*



Die neue Kollektion ist exklusiv erhältlich in der Wellendorff-Lounge bei Schindler, Zermatt sowie bei den besten Juwelieren in der Schweiz: Zürich: Beyer und Les Ambassadeurs • Basel: Seiler • Bern: Zigerli + Iff Samnaun: Zegg • Luzern: Les Ambassadeurs • Chur: Zoppi • Olten: Adam • Zug: Lohri. Sprechen Sie mit Ihrer Wellendorff-Expertin unter +49 7231 - 28 40 128 oder [experte@wellendorff.com](mailto:experte@wellendorff.com).

NOW OPEN



### ZÜRICH – Besuchen Sie doch mal Onkel Emma

Zürich hat einen neuen Onkel – und der heisst Emma. Und wie das so ist bei entfernten Verwandten: Man muss sich schon bemühen, um ihn (oder sie?) zu treffen. Der Ausflug in den Laden lohnt sich; für Sie, weil es Neues und Gebrauchtes gibt, vom Kleid übers Möbel bis zum Sneaker. Und für die Jugendlichen, die den Betrieb schmeissen. Onkelemma ist nämlich Teil des Vertigo, das zur Stiftung Zürcher Kinder- und Jugendheime gehört und sich der Arbeitsintegration Jugendlicher verschreibt, die einen steinigen Weg hinter sich haben.

Onkelemma, Bändlistrasse 86, 8064 Zürich, Tel. 044 435 10 72, igo.ch



### ONLINE – Persönlicher schreiben

Im neuen Online-Store von Prodir können personalisierte Schreibgeräte gestaltet werden. Das Basis-Modell DNA besteht aus Modulen in verschiedenen Farben und Materialien, die zusammengesetzt werden können. Die individuellen Schreibgeräte werden innert 24 Stunden von Hand montiert, geprüft und verschickt.  
dna.prodir.store



**Online – Hübsche Kleinigkeiten**  
**Ob verschnörkelte Notizhefte, Ohr-  
ringe aus Porzellan  
oder blumige  
Grusskarten: Im  
neuen Onlineshop  
von Vita Vitushkina  
geht es verspielt  
und verträumt zu  
und her. Die  
Produktstylistin  
weiss eben, dass  
«Blumen und hübsche Kleinigkeiten  
das Leben glücklicher machen».**

homeandfleur.com



Die Innenwelt des seltenen Padparadscha-Saphirs offenbart faszinierende Formen.  
Sie erinnern an zarte Tautropfen, die morgens auf dem Blatt einer Lotusblume funkeln. Erfahren Sie mehr  
über den Ring «Rising Lotus» und dessen Inspiration auf [gubelin.com/aurora](http://gubelin.com/aurora).

NOW OPEN

**Zürich – Aus Alt mach Wow!**  
**Die Vintage-Möbel aus dem Laden Wow Props sind Unikate, die Geschichten aus einem früheren Leben erzählen. Bei Andrea Maurer und ihrem Team werden die guten Stücke restauriert und teilweise neu interpretiert. Seit Kurzem ist der Wow Props nicht mehr an der Kalkbreitestrasse zuhause sondern an der Ankerstrasse im Kreis 4.**

Wow Props, Ankerstrasse 24, 8003 Zürich,  
Tel. 043 539 43 92, wowprops.ch



ZÜRICH – Zeitgemäss

Uhrmacherisches Treffen von Nord und Süd an der Zürcher Bahnhofstrasse: Die beiden Luxuslabels A. Lange & Söhne aus Sachsen und Panerai aus Florenz teilen sich 105 Quadratmeter Fläche an der Renommiermeile. Hier die Nobelmarke aus der sächsischen Schweiz, da die sportliche Kultuhr mit dem unverkennbaren Kronenschutzbügel – gemeinsam sind beiden Manufakturen Handwerkskunst und Präzision.

A. Lange & Söhne/Panerai,  
Bahnhofstrasse 25, 8001 Zürich,  
Tel. 043 443 77 40/043 443 77 47,  
alange-soehne.com/panerai.com

ZÜRICH – Hello, It's Gucci!

Jelmolis Schmuck- und Uhrenwelt beherbergt derzeit hohen Besuch: Der Gucci-Pop-up-Store gastiert noch bis Februar 2020 mitten in Zürich. Das durchdachte Shop-Design steht der Exklusivität der Luxusmarke in nichts nach: Diskrete Stahlmieten, beleuchtete Logos und mit hochwertigem Samt ausgestattete Vitrinen rücken neueste Uhren und Schmuckstücke ins richtige Licht.

Jelmoli, Bahnhofstrasse, 8021 Zürich, Tel. 044 220 44 11, jelmoli.ch



AN ICONIC SOLITAIRE BY KURZ

---

# THE ONE

---

DIAMOND COMPETENCE SINCE 1948



Diamant-Spitzenqualitäten | Exklusives KURZ Design

**KURZ**  
SCHMUCK & UHREN

# “ALS HÄTTE MAN SUPERKRÄFTE”

Die Italienerin Samantha Cristoforetti verbrachte 199 Tage an Bord der Internationalen Raumstation ISS. Ein Gespräch über den Zauber der Schwerelosigkeit, Astronautenwindeln, Coiffure im All und die harte Rückkehr auf die Erde.

Text: Claudia Senn



«Einzelgänger möchte man da oben auf keinen Fall»: Samantha Cristoforetti wird wieder zur ISS fliegen, bald wohl auch zum Mond

- ch bin für eine Weile nicht auf dem Planeten. Im
- Mai 2015 kehre ich zurück. Leider werde ich Ihre
- Nachrichten nicht lesen können.» So lautete die
- automatische Antwort, die Samantha Cristoforetti
- auf ihrem E-Mail-Account einrichtete, bevor sie am 24. November 2014 gemeinsam mit einem russischen und einem amerikanischen Kollegen in Kasachstan in eine Sojus-Rakete stieg und zur Internationalen Raumstation ISS aufbrach, wo bereits drei weitere Astronauten auf sie warteten. Tatsächlich wurde es Juni, bis sie wieder auf der Erde landete. Ein unbemannter Weltraumfrachter mit Nachschub für die ISS hatte die vorgesehene Umlaufbahn verfehlt und war in der Atmosphäre verglüht, woraufhin der Aufenthalt von Cristoforetti und ihren Kollegen um einen Monat verlängert wurde. Dank dieser Panne stellte die Italienerin einen Rekord auf. Nie zuvor hatte eine europäische Astronautin eine längere Zeit im All verbracht als sie: 199 Tage und 16 Stunden.

Wir treffen die heute 42-Jährige im Astronautenzentrum der European Space Agency (ESA) in Köln, wo sie zurzeit arbeitet und auch grosse Teile ihrer Ausbildung absolviert hat. Es gibt hier ein riesiges Tauchbecken, in dem unter schwerelosigkeitsähnlichen Bedingungen Ausseneinsätze im All geprobt werden, sowie Nachbildungen von verschiedenen Modulen der ISS. Cristoforetti ist eine kleine, durchtrainierte Frau, die das Interview routiniert hinter sich bringt. Öffentlichkeitsarbeit gehört zu ihrem Job, denn ohne gute PR würden die Milliarden für die Raumfahrt wohl nicht so zuverlässig sprudeln. Nur einmal verliert sie kurz die Contenance: Als wir sie fragen, wie oft sie bei all ihren Reisen von Kontinent zu Kontinent – Astronauten nennen es «die langsame Umlaufbahn» – ihren Lebensgefährten und die dreijährige Tochter zu sehen bekomme. «Würden Sie diese Frage auch einem Mann stellen?», sagt sie mit hochgezogenen Augenbrauen.

Samantha Cristoforetti entstammt einer Trentiner Hotelierefamilie. Schon als Kind war sie fanatischer «Star Trek»-Fan. Bei einem ultrakompetitiven Auswahlverfahren der ESA setzte sie sich gegen mehr als 8400 Bewerberinnen und Bewerber durch. Cristoforetti ist Kampfpilotin der italienischen Luftwaffe, spricht neben Italienisch auch Russisch, Englisch, Französisch und Deutsch, hat einen Master in Ingenieurs- und einen Bachelor in Luftfahrtwissenschaften. Die wichtigste Begabung im All sei jedoch Teamfähigkeit, sagt sie. «Loner möchte man da oben auf keinen Fall, selbst wenn sie Spitzenkompetenzen haben.»

annabelle: Samantha Cristoforetti, auf einer Weltraummission zählt jedes Gramm. Welche persönlichen Dinge durften Sie ins All mitnehmen?

Samantha Cristoforetti: Die Tradition gebietet, dass man einige Sachen von Freunden und Verwandten dabei hat: Fotos, Eheringe, Kinderzeichnungen – kleine, wertvolle Dinge, von denen die Leute später sagen können, das war mal im Weltraum.

Kann man das Gefühl der Schwerelosigkeit mit Worten vermitteln?

Es ist ein bisschen so, als ob man im Wasser schwebt. Taucher kennen das vielleicht. Wenn sie das Gewicht genau richtig reguliert haben, sinken sie weder nach unten noch steigen sie nach oben. Nur muss man sich den Widerstand des Wassers natürlich wegdenken. Eine Kollegin erklärte mal einer Schauspielerin, die sich auf die Rolle einer Astronautin vorbereitete: Stell dir vor, du spannst ein Haar straff zwischen deinen Händen und stösst dich damit ganz zart von einer Tischkante ab, ohne dass das Haar kaputtgeht. Dieser Impuls reicht in der Schwerelosigkeit schon aus, um sanft zur Decke zu schweben.

Das muss sich zauberhaft anfühlen.

Man geniesst es vom ersten Augenblick an. Es ist, als ob man plötzlich Superkräfte hätte. Von einem Moment auf den anderen kann man alle drei Dimensionen des Raumes nutzen, das hat etwas unglaublich Spielerisches. Häufig habe ich kopfüber an der Decke hängend gegessen wie eine Fledermaus.

Können sich denn Gehirn und Gleichgewichtsorgane mühelos darauf einstellen?

Ich hatte keine Probleme, doch manche bekommen die gefürchtete Weltraumkrankheit, deren Symptome der Seekrankheit ähneln: Übelkeit, Erbrechen, Schwindel. Das legt sich jedoch meist nach einigen Tagen. Man muss erst lernen, den Körper ohne die Schwerkraft zu kontrollieren. Anfangs verliert man auch ständig Sachen. Man lässt sie einen Moment lang los, und schon schweben sie davon. In der Raumstation ist jedes kleinste Ding mit Klettverschluss festgemacht.

Wie sieht ein typischer Tag auf der ISS aus?

Zwischen 7 und 7.30 Uhr gibt es eine Daily Planning Conference über Funk. Da sind Dutzende von Leuten in verschiedenen Kontrollzentren auf der Erde zugeschaltet. Für die Pflichten des Tages hat jeder Astronaut einen elektronischen Terminkalender. Von halb acht bis halb neun könnte zum Beispiel ein Experiment vorgesehen sein, von halb neun bis halb zwölf irgendeine Wartungsarbeit, dann belädt man ein Frachtschiff, macht Sport, Mittagspause, spricht eine halbe Stunde mit Studenten auf der Erde, lernt etwas als Vorbereitung für Aktivitäten, die in den nächsten Tagen auf dem



**“ICH HABE VERSUCHT,  
MICH BEI ALLEN  
FREUNDEN MINDESTENS  
EINMAL ZU MELDEN. EIN  
ANRUF AUS DEM ALL IST  
NATÜRLICH COOL”**



Lieblingsplatz:  
Samantha  
Cristoforetti  
in der  
Beobachtungs-  
kuppel

**“MANCHMAL BLIEB  
ICH VOR DEM  
SCHLAFENGEHEN  
STUNDENLANG  
IN DER CUPOLA.  
DAS PANORAMA IST  
EINZIGARTIG. UND  
WUNDERSCHÖN”**

Foto: ESA NASA

Plan stehen, hat Konferenzen mit der Ärztin oder den Flight Directors. Der Tag ist streng durchgetaktet, die Zeit der Astronauten kostbar.

#### Haben Astronauten keine Freizeit?

Doch, wenn nicht gerade ein Frachtschiff ankommt, ein Weltraumspaziergang stattfindet oder ein Experiment besondere Aufmerksamkeit verlangt, hat man am Wochenende frei. Samstags ist allerdings Putztag.

#### Existiert so etwas wie Privatsphäre?

Man kann sich durchaus zurückziehen. Jeder hat seine eigene kleine Schlafkabine, die man sich etwa so gross wie eine Telefonzelle vorstellen muss. Da kann man die Tür hinter sich zumachen und ungestört lesen, am Laptop arbeiten oder mit seinen Lieben auf der Erde telefonieren.

#### Gibt es da drin auch ein Bett?

Nein, das macht in der Schwerelosigkeit keinen Sinn. Eine Matratze braucht man nur auf der Erde, wo sie das Gewicht des Schlafers tragen muss. In der Raumstation schlüpft man einfach in einen Schlafsack und schwebt frei im Raum. Ich habe da oben immer gut geschlafen. Manche brauchen jedoch das Gefühl, im Bett zu sein, die binden sich halt an den Wänden fest.

Geht man sich nicht furchtbar auf die Nerven, wenn man zu sechst in einer grossen Konservendose eingesperrt ist?

Die ISS ist nicht so klein, wie viele denken. Sie ist 400 Tonnen schwer und so gross wie ein Fussballfeld. Da kann man sich durchaus ausweichen. Ausserdem geht man da oben respektvoller miteinander um als in einer Studenten-WG. Wir werden schliesslich jahrelang auf unsere Mission vorbereitet.

Wie duscht man in der Schwerelosigkeit, wo das Wasser nicht abwärts fliesst?

Man holt sich einen kleinen Sack mit warmem Wasser, feuchtet ein Einwegtuch an und reibt sich damit ab. Duschen kann man das natürlich nicht nennen. Noch unbefriedigender ist jedoch das Haarewaschen mit einer Art Trockenshampoo. Weil man Schmutz und Shampoo niemals richtig aus den Haaren spülen kann, fühlen sie sich mit der Zeit nicht mehr so toll an.

Astronauten riechen wohl mit der Zeit etwas streng. Nein, so schlimm ist es nicht, alles ist sehr geruchsneutral dort oben, sowohl die Menschen wie auch die Luft.

#### Wer hat in der ISS Ihre Haare geschnitten?

Das war mein amerikanischer Kollege Terry. Er hat vor dem Abflug sogar bei meinem Coiffeur in Houston Unterricht genommen. Terry brauchte für den Schnitt zweieinhalb Stunden, schliesslich muss man im All jedes abgeschnittene Haar sofort mit dem Staubsauger einfangen, wenn man nicht möchte, dass es in der Raumstation seine Runden dreht.

Während des Fluges zur Raumstation tragen die Astronauten Windeln, sie werden gewissermassen wieder zum Kleinkind. Fiel es Ihnen leicht, mit 37 Jahren in eine Windel zu pinkeln?

Ich habe mir deswegen keine Gedanken gemacht. Das viel grössere Problem ist die Schwerelosigkeit, die es



Frachtgut in der ISS (oben), die Crew vor dem Start in Kasachstan (Mitte), die Raumstation hoch über der Erde





Bitte anschnallen:  
In der Schwerelosigkeit ist Bodenhaftung unmöglich

## “MAN BAUT DA OBEN MUSKELN AB. AUF DER ISS SIND DESHALB TÄGLICH MEHRERE STUNDEN FÜR SPORT EINGEPLANT”

einem nicht leicht macht, loszulassen. Es gibt da anscheinend Muskeln, die man nicht willentlich steuern kann. Manche Astronauten müssen sich sogar einen Blasenkatheter legen lassen. Die russischen Kosmonauten tragen übrigens keine Windeln, sie finden es wohl zu peinlich.

Wie funktioniert eine Weltraum-Toilette?

Ein Luftstrom sorgt dafür, dass alles in die richtige Richtung fließt. Auf der ISS geht der Urin in einen Schlauch und wird zu Trinkwasser wiederaufbereitet. Feste Ausscheidungen kommen in einen Einwegsack.

Welchen Experimenten haben Sie sich in der Raumstation gewidmet?

Es waren Hunderte, und immer ging es um die Auswirkungen der Schwerelosigkeit. Wir untersuchten Pflanzen, kleine Tiere wie Fruchtfliegen, Zellkulturen, uns selbst, beschäftigten uns mit physikalischen Phänomenen wie Verbrennung, Strömungslehre, Materialwissenschaften – die Bandbreite war riesig. Auch die Pharma-Industrie wollte verschiedene Medikamente testen lassen.

In geschlossenen Systemen wie Gefängnissen, Frachtschiffen oder Altersheimen bekommt das Essen oft enorme Bedeutung. Und auf der ISS?

Selbst Kollegen, denen es auf der Erde total egal ist, was sie essen, sind die Mahlzeiten im Weltraum plötzlich doch wichtig. Man hat da oben nicht so viele Genüsse. Lionel, mein Lebensgefährte, hat es sogar geschafft, ohne mein Wissen ein eigens für mich

hergestelltes Geburtstagsmenü an Bord bringen zu lassen: ein exquisit schmeckender Seeteufel an einer Rahmsauce mit Mandelbroccoli, Spargelspitzen und rotem Reis. Das haben wir dann während einer Videokonferenz gemeinsam verspeist, als ich 38 wurde, ich im All und er auf der Erde. Das meiste Essen ist allerdings gefriergetrocknet.

Schmeckt das so unerfreulich, wie es tönt?

Es ist ganz okay. Man kann ähnliche Beutel auch auf der Erde kaufen, in Outdoorshops für Bergsteiger. Ich hatte sogar dunkle Schokolade und italienisches Olivenöl dabei. Ausserdem bekommt jeder Astronaut einen kleinen Vorrat an Fertiggerichten, die speziell für ihn kreiert werden, meistens von einem Koch aus dem Heimatland. Alex, mein deutscher Kollege, hatte sich Käsespätzle gewünscht, Luca, ein Italiener, Lasagne und Tiramisù. Ich wollte lieber etwas Gesundes, Ausgewogenes, also habe ich mich für Quinoa-Salat und Hülsenfrüchtesuppe entschieden. Das war superlecker.

Braucht man im Weltraum einen BH?

Nicht unbedingt, das entscheidet jede Astronautin selbst. Ich trug im Alltag ein leichtes BH-Hemd und beim Training einen Sport-BH.

Baut man in der Schwerelosigkeit Muskeln ab?

Leider, ja. Man muss aber unbedingt stark bleiben, sonst hat man nach der Rückkehr auf die Erde ein Problem. Ausserdem brauchen auch Weltraumspaziergänge ziemlich viel Kraft. Deshalb sind auf der ISS täglich mehrere Stunden für Sport eingeplant. Es gibt an Bord eine Maschine mit Vakuumzylindern, mit der man trotz Schwerelosigkeit Gewichte stemmen kann, zudem ein Laufband und eine Art Velo-Ergometer ohne Sattel. Man verliert übrigens auch die gesamte Hornhaut an den Füßen. Sie werden so weich wie die von Neugeborenen.

Wie oft konnten Sie Ihren Lebensgefährten anrufen?

So oft ich wollte, da gibt es keine Einschränkungen. Das Schöne in der ISS ist, man kann von dort oben praktisch jede beliebige Nummer auf der Erde wählen, nur angerufen werden kann man nicht. Ich habe versucht, mich bei jedem meiner Freunde mindestens einmal zu melden. Es ist natürlich cool, einen Anruf aus dem All zu bekommen.

Kann man in der ISS Netflix schauen?

Zu meiner Zeit nicht. Inzwischen vielleicht schon, wer weiss? Man kann sich alles Mögliche wünschen, was einem dann vom Kontrollzentrum hochgeschickt wird: Filme, die «Tagesschau», meine amerikanischen Kollegen schauten sich immer Comedy-Shows an, ich bekam jeden Tag eine Episode der Sciencefiction-Serie «Battlestar Galactica». Das schönste Programm war für mich jedoch der Blick aus der Cupola, einer Beobachtungskuppel auf der ISS, die eine Panoramansicht auf die Erde ermöglicht. Manchmal blieb ich vor dem Schlafengehen stundenlang dort, schaute mir die endlose Abfolge von Meeren und Kontinenten, Wüsten und Gebirgen, Seen, Gletschern, Wäldern und Städten an. Einzigartig. Und wunderschön. —————>



Winter 2019

Julia

Italy

item2275U





**“MAN IST PLÖTZLICH EIN STAR IM EIGENEN LAND. DABEI SEHT MAN SICH NUR NACH FERIEEN”**

Kraftlos: Nach der Landung auf der Erde müssen die Astronauten aus der Kapsel getragen werden

Was wäre passiert, wenn Sie dort oben krank geworden wären. Eine Blinddarmentzündung, ein eiternder Weisheitszahn ...

Wir hätten versucht, das mit Medikamenten zu behandeln. Wenn ein Eingriff nötig gewesen wäre, hätte die gesamte Sojus-Besatzung zurückkommen müssen. Das ist aber bis jetzt noch nie passiert. Die Ärzte versuchen, alle möglichen Probleme schon vorher auszuschliessen. Wir werden von Kardiologen, Orthopäden, Augenärzten, Gynäkologen, HNO-Ärzten, Psychiatern, Zahnärzten, Gastroenterologen, Radiologen und von Ultraschallspezialisten durchgecheckt. Natürlich sind wir alle auch für medizinische Notfälle geschult. Eine ziemliche Herausforderung, so eine Herzdruckmassage in der Schwerelosigkeit.

Wie hat es sich angefühlt, nach der Landung plötzlich wieder die Erdanziehung zu spüren?

Furchtbar. Es war ein richtiger Schock. Man fühlt sich nicht, als ob man sein normales Gewicht zurückbekommen hätte, sondern tonnenschwer. Alles ist entsetzlich anstrengend. Der Körper und vor allem das Gehirn müssen sich komplett umstellen. Plötzlich ist es vorbei mit der Leichtigkeit.

Haben Sie es überhaupt geschafft, aus dem Landemodul herauszusteigen?

Nein. Das sollte man auch nicht tun, denn man könnte das Bewusstsein verlieren, wenn das Herz es nicht schafft, genug Blut in den Kopf zu pumpen. Man wird aus der Kapsel herausgetragen und liegt dann eine Weile auf einem Feldbett in der kasachischen Steppe, wo ein Zelt aufgebaut ist für die ersten medizinischen Checks. Dann geht man vielleicht ein paar Schritte bis zum Helikopter. Meine Beine fühlten sich an wie zwei Zahnstocher, auf denen ein Fels balanciert.

Wie lang dauert es, bis sich der Körper wieder an die Schwerkraft gewöhnt?

Die Wahrnehmung des Gewichts normalisiert sich relativ schnell, vielleicht innerhalb eines Tages. Aber die Muskeln müssen sich ja auch wieder an die Bewegungsabläufe anpassen, an das Gehen, das Aufrethalten.

Das dauert viel länger. Beim Sitzen tat mir das Gesäss weh, beim Gehen schmerzten die Fusssohlen, und wenn ich einen richtigen BH trug, schnappte ich nach Luft.

Das tönt wie ein schlimmer Kater nach dem Schwerelosigkeitsrausch im All.

Es war für mich die schwierigste Zeit. Das Ziel war erreicht, die Mission abgewickelt, das Adrenalin fehlte mir. Zwar gibt es noch Nachbesprechungen, und man macht sehr viel Öffentlichkeitsarbeit. Alle möchten die Astronauten haben, die gerade aus dem Weltraum zurückgekommen sind. Man ist plötzlich ein Star im eigenen Land. Dabei sehnt man sich eigentlich nur nach Ferien. Auch für die Familie ist das nicht leicht. Endlich ist man wieder da, und dann ist man doch nie zuhause, weil man ständig Auftritte und Termine hat.

Hat der Aufenthalt im All Sie verändert?

Er ist Teil meiner Geschichte, aber ich bin dadurch keine andere geworden. Ein Unfall oder eine Krankheit wären viel extremer.

Sind Sie von dort oben mit neuen Erkenntnissen zurückgekommen?

Ich glaube nicht, nein. Auch bei meinen Kollegen kann ich das ausschliessen. Und wenn doch, so haben sie es gut versteckt.

Können Menschen eines Tages im All leben?

Eines Tages vielleicht schon. Aber in naher Zukunft eher nicht. Die Schwerelosigkeit ist problematisch für die Gesundheit. Sie bringt auf Dauer alle Körpersysteme durcheinander.

Worin besteht Ihre aktuelle Aufgabe bei der ESA?

Seit einem Jahr beschäftige ich mich hauptsächlich mit Gateway, das ist der Name einer kleinen Raumstation, die im nächsten Jahrzehnt um den Mond fliegen wird. Sie soll eine Art Kommandoposten für Missionen auf der Mondoberfläche werden. Zusammen mit den Amerikanern baut die ESA auch das Raumschiff, das die Astronauten hinbringen wird, es heisst Orion.

Werden Sie wieder ins All geschickt?

Davon gehe ich aus. Zunächst werde ich vermutlich noch einmal zur ISS fliegen, diesmal vielleicht mit einer der amerikanischen Raumfähren, die gerade in der Endphase der Entwicklung sind. Danach womöglich auf den Mond. •



Über ihre Ausbildung und die Zeit auf der ISS hat Samantha Cristoforetti ein Buch geschrieben: So detailreich, dass man nach der Lektüre beinahe schon selbst ins All fliegen könnte! Die lange Reise - Tagebuch einer Astronautin. Penguin-Verlag, 2019, 496 Seiten, ca. 37 Franken

PRETTY GERMAN:

WO FRAUEN BESTIMMEN, WER  
AN DIE SPITZE DARF.

**mey**

## W O M A N A T W O R K

### Guylaine Jeanne

Mensa-Köchin,  
Mahébourg, Mauritius

Was tun Sie gerade? Das Mittagessen für die Schüler zubereiten. Was mögen Sie an Ihrem Job? Zeit mit den Kindern und meinen Kolleginnen zu verbringen. Und: Ich liebe es, meine Uniform zu tragen. Was haben Sie sich von Ihrem ersten Lohn gekauft? Essen und Haushaltsachen im Supermarkt. Welche Entschuldigung haben Sie, wenn Sie zu spät kommen? Ich komme nie zu spät. Ich bin immer 15 Minuten zu früh da. Was machen Sie, wenn Sie nicht in der Küche sind? Ich erledige Hausarbeiten, schaue fern oder tanze zu Reggae und Sega, mauritischer Musik. Ab und zu gehe ich auch gern in einen Club. Wie ist das Geschlechterverhältnis an Ihrer Schule? Von 16 Angestellten sind 3 Männer: der Direktor, der Gärtner und der Wachmann.

Guylaine Jeanne (51) kocht an der Little-Judy-Montessori-Schule, ist Mutter von drei Kindern und geschieden. Sie arbeitet täglich von 9 bis 14 Uhr und verdient monatlich etwa 266 Franken. Ein Coiffeurbesuch kostet ca. 13 Franken.





KURZ GEFRAGT —

## Warum gehen die Geschmäcke beim Koriander so auseinander?

Claudio Lorenzet, Facharzt  
Innere Medizin  
und Gesundheitscoach:

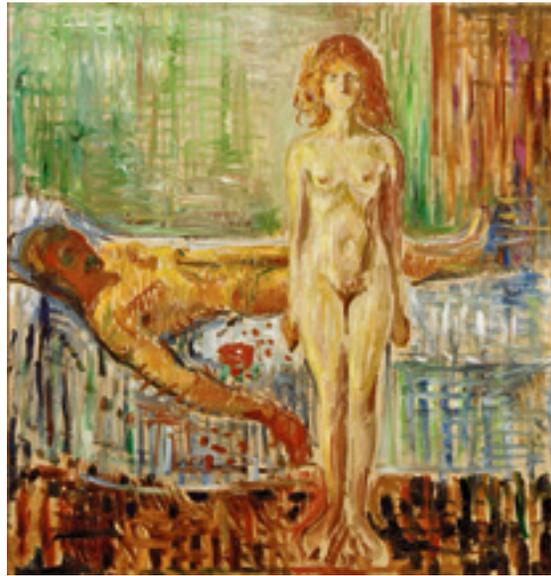
«Unsere Geschmacksknospen und Riechrezeptoren reagieren sehr unterschiedlich auf Koriander. Viele verabscheuen ihn, da er seifig schmeckt und einen wanzenartigen Geruch hat – andere können dieses äusserst vielseitige Kraut nicht mehr aus der Küche wegdenken.

Weshalb das so ist, ist noch weitgehend unbekannt. Man vermutet jedoch, dass ein bestimmter Abschnitt in unseren Genen verantwortlich dafür ist, ob Koriander als wohlschmeckend oder seifig wahrgenommen wird.

Dieser Abschnitt ist für den Bau eines bestimmten Geruchsrezeptors zuständig, der besonders sensibel auf Aldehyde, die chemischen Verbindungen des Korianders, reagiert.

Ein grosses Plus des Korianders sind seine ätherischen Öle.

Deshalb wird die aus dem östlichen Mittelmeerraum stammende Kräuterpflanze auch als Heilpflanze verwendet. Koriander wirkt entzündungshemmend und hilft bei rheumatischen Erkrankungen. Wegen seines hohen Eisengehaltes ist er ein natürliches Mittel gegen Blutarmut und senkt Cholesterin und Blutzucker, seine Antioxidantien stärken das Immunsystem. Zudem hat er eine krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung.»



Edvard Munch interpretierte das Thema 1907 in Öl auf Leinwand unter dem Titel «Marats Tod II (Die Mörderin)»

# WENN FRAUEN TÖTEN

Frauen morden seltener als Männer. Und wenn sie es tun, dann meist aus anderen Gründen.

Serienmörderinnen sind keine makabere Erfindung Hollywoods.

Es gibt sie, und mehr noch: Sie ticken anders als männliche Serientäter. Das belegt eine Studie der Pennsylvania State University in Harrisburg. Die Forschenden analysierten die mediale Berichterstattung über je 55 weibliche und männliche US-Serienmörder und stellten fest: Die Männer wählten meistens ein fremdes Opfer, häufig eine Frau. Die Mehrheit der Serienmörderinnen hingegen tötete jemanden aus ihrem sozialen Umfeld. Der deutsche Psychiater Michael Soyka, der seit 35 Jahren forensische Gutachten erstellt, bestätigt diese geschlechtsspezifischen

Differenzen. Im Buch «Wenn Frauen töten» schildert er sechs Tötungsdelikte von Frauen, die er und seine Kollegen betreut oder begutachtet haben. Männer töteten meist aus dem Affekt, als Machtdemonstration oder aufgrund ihres schlechten Selbstvertrauens. «Frauen morden jedoch oft aus emotionalen Gründen, etwa weil sie von ihrem Opfer verletzt worden sind.» Bei den Serienmörderinnen sei die «schwarze Witwe» ein relativ häufiger Prototyp. Diese vergiftet ihre Ehemänner, um an deren Erbe heranzukommen – ein Tathergang, den Hollywoods Starregisseure längst auf die Leinwand gebracht haben.

DIE ZAHL —

# 3500 Mrd.

Franken soll der Umsatz von Firmen bis zum Jahr 2026 betragen, die mit ihrer Informationstechnik auf die Entwicklung von «Smart Cities» setzen. Das prognostiziert das US-Marktforschungsinstitut Persistence.

– Quelle: Bundesamt für Umwelt BAFU



Allein an der Bar – das kann je nach Thekennachbar anstrengend werden: Szene aus dem Film «Lost in Translation» (2004)

# MANN, DU NERVST!

Geht eine Frau allein in eine Bar, gerät sie oft an Männer, die ihr rasch auf den Senkel gehn. Daniela Huber, Autorin des Buchs «Bargeschichten», weiss, welchen Aufreissertyp man wie los wird.

Text: Lara Marty

## Der väterliche Freund

Er ist eigentlich ganz nett. Ein Mann älteren Semesters, der mit seinem Lebensabend offenbar nichts Besseres anzufangen weiss, als Frauen die Welt zu erklären. Seine Geschichten könnten sogar spannend sein, seine bevormundende Art nervt aber schnell. Der väterliche Freund spricht eine Frau nur an, wenn sie allein ist – denn ihr Alleinsein signalisiert ihm, dass sie, armes Geschöpf, völlig verwirrt sein muss. So wird man ihn los: Schlagfertigkeit! Gutes Kontern nimmt ihm den Wind aus den Segeln. Nach etwa drei flotten Sprüchen herrscht Ruhe am Tisch.

## Der Cocktail-Kenner

Cocktailsschlürfen ist seine Leidenschaft, wie er gern betont. Er glaubt, alles über Drinks und ihre Herstellung zu wissen. Frauen klärt er besonders gern darüber auf, was getrunken werden soll und was gar nicht geht. Der Cocktail-Kenner schreckt auch vor Ratschlägen an den Barkeeper nicht zurück: «Tu ihr doch noch etwas von diesem und jenem rein.» Sein Pseudo-Wissen scheint unendlich – genauso kommen einem auch die Gespräche mit ihm vor. So wird man ihn los: Keine Diskussion! Frau trinkt, worauf sie Lust hat.



Die Zürcherin Daniela Huber (32) hat sich auf ihrer Reise vom nördlichsten bis zum südlichsten Punkt Europas durch achtzig Bars getrunken und es immer wieder genossen, einen Abend allein an der Theke zu sitzen

## Der grosszügige Angeber

Der grosszügige Angeber will einer Dame gern den ganzen Abend bezahlen, womit er auf eine sehr preisgünstige Art von Escortservice abzielt: Für ein paar Drinks beansprucht er die Gesellschaft der Frau für sich. Ihm ist das nicht unangenehm: Menschen zu kaufen, ist er sich gewohnt. Denn nur, wenn er alles bezahlt, gibt man sich mit ihm ab. So wird man ihn los: Selber bezahlen! Wer sich in einer Bar Drinks spendieren lässt, läuft Gefahr, in ein merkwürdiges Abhängigkeitsverhältnis zu geraten.

## Der Betrunkene

Der Betrunkene ist wie Sekundenkleber, in den man aus Versehen hineingefasst hat und dann zwei Tage daran herumknübeln muss. Sein Problem ist, dass er die diskreten Hinweise auf Zurückweisung der Frau nicht mehr wahrnehmen kann. Sagt sie dem Betrunkenen dann klipp und klar, was Sache ist, wird er schnell beleidigend und oft auch aggressiv. So wird man ihn los: Direkte Ansagen! Erreichen diese den Empfänger nicht mehr, sollte der Barkeeper oder ein Türsteher zu Hilfe gezogen werden.

## Der Gigolo

Die Komplimente sprudeln nur so aus ihm heraus: Der Gigolo hat Charme und oft noch ein lässiges Gadget bei sich (Gitarre oder Töffhelm sind derzeit hoch im Kurs). Er ist gut angezogen und schön anzuschauen. Meistens ist der Gigolo aber etwas einfältig, das merkt man schnell, wenn man mit ihm spricht. So wird man ihn los: Abblitzen lassen! Der Gigolo ist in dieser Hinsicht pflegeleicht: Er ist es sich gewohnt, dass er gut ankommt – oder eben nicht. Ist Letzteres der Fall, zieht der Gigolo relaxed von dannen und versucht sein Glück an einem anderen Ort – nicht selten am Tisch nebenan.

## Der Barkeeper

Ja, manchmal ist auch er derjenige, der einer Frau auf den Senkel gehen kann. Weil er hinter der Theke steht und die Frau ihm gegenüber sitzt, hat er das Gefühl, es handle sich um ein Date. Eine einfache Getränkebestellung artet dann schnell in endlose Geschichten über die Zähne seiner alten Katze oder die Blasenentzündung der Grossmutter aus. So wird man ihn los: Ablenkung! Hierbei können ein Buch oder eine Zeitung helfen. Wer beschäftigt aussieht, wird weniger angesprochen. Falls das nicht hilft, muss man sich an einen Tisch setzen.

Daniela Huber: Bargeschichten. Vom Nordkap bis Gibraltar. Alambic Books, 272 Seiten, 19 Franken.



## Plüss' Punkte

Glückliche Paare streiten nicht unbedingt seltener als unglückliche. Aber sie streiten sich mit Vorliebe über lösbare Probleme – und ziehen es vor, über die unlösbaren zu schweigen.

Das häufigste Tier auf Erden ist der Fadenwurm. Auf jeden Menschen kommen ungefähr 57 Milliarden Fadenwürmer.

Das letzte Getränk des Abends heisst in Deutschland «Absacker», in Österreich «Fluchtachterl». In der Schweiz nennt man es vielerorts liebevoll «Schlummi» (für Schlummertrunk).

Unser Katastrophengedächtnis ist kurz. Zwar ziehen es die meisten Menschen vor, ihre Häuser nach einer schweren Überschwemmung an einem sichereren Ort aufzustellen. Aber nur für eine Generation. Schon die zweite Generation kehrt wieder zu den gefährlichsten Siedlungsplätzen zurück.



In der Schweiz ist jeder dritte Bub im Alter von zehn Jahren Mitglied eines Fussballvereins. Bei den Mädchen ist es nur jedes fünfzigste.



Die meisten Leute würden ihre Stelle lieber an einen Roboter als an einen anderen Menschen verlieren.

Mathias Plüss, Wissenschaftsjournalist und «Sammler von unnützem Wissen», erklärt in seiner Kolumne, wie die Welt eben auch noch tickt. Er freut sich über jede Anregung. [mathias.pluess@bluewin.ch](mailto:mathias.pluess@bluewin.ch)



ANNIK HOSMANN

# Ach so authentisch!

Die Aussprache des Wortes Authentizität ist längst nicht sein einziger Knackpunkt, es ist vor allem seine Anwendung. Vom Thai-Curry über die Busfahrt in Südamerika bis hin zu Bevölkerungsgruppen: alles und alle werden mit dem Wert «authentisch» gemessen. Geradezu inflationär wird der Begriff auf Instagram verwendet. Immer mehr Influencer und Blogger wollen sich nur noch wirklich authentisch zeigen und ebensolchen Content kreieren. Und immer stärker scheint auch der Anspruch der Nutzer, einen echten Einblick in das Leben dieser mehr oder weniger bekannten Menschen auf Instagram zu erhalten; schmutzige Wäscheberge, Tränen und Dehnungsstreifen inklusive. Schön und gut, dass nicht nur die tollen Seiten des Lebens gezeigt werden. Aber, wie Lena Dunham einmal richtig sagte, viele würden «authentisch» mit «verzweifelt» oder «chaotisch» verwechseln.

Tatsächlich scheint auf Instagram vor allem Unperfektes als authentisch zu gelten – etwa dann, wenn es um den Frauenkörper geht. Das unausgesprochene Diktat: Liebe deine Fehler bedingungslos, und zwar bitte öffentlich (dabei können sie einem ja auch einfach egal sein). In diesem Zusammenhang geht die britische

Journalistin Pandora Sykes noch einen Schritt weiter und schreibt im Essay mit dem treffenden Titel «The Authentic Lie» von einer zunehmenden Fetischisierung dieser Mängel. Sie stellt somit die Frage, was ein authentischer Körper überhaupt ist. Nur einer mit Dehnungsstreifen? Sind also schlanke Frauenkörper nicht authentisch? Dass wir in der Werbung, in Magazinen und auch auf Social Media mehr Diversität bezüglich Körperformen sehen müssen, ist unbestritten. Aber ein unperfekter Körper ist nicht einfach automatisch authentischer als ein scheinbar(!) perfekter. Und was ist erst mit einem chirurgisch optimierten Körper?

Genau hier zeigt sich die Komplexität und die problematische Verwendung des Begriffs «authentisch»: Er wird oft mit «echt» gleichgesetzt. Laut Duden ist das zwar richtig (authentisch: «echt; den Tatsachen entsprechend und daher glaubwürdig»), nur ist die Bedeutung in Bezug auf Menschen deutlich komplizierter. Denn eine Frau mit operierten Brüsten wäre im Umkehrschluss keine echte Frau. Nur: Authentizität ist kein messbarer Faktor. Nicht authentisch gleich unecht gleich schlecht, die oft suggerierte Gleichung auf Instagram, geht nicht nur nicht auf, sondern ist schlicht falsch. Es gibt nicht nur eine authentische Art. Und sowieso: Kann jemand, der ständig betonen muss, dass – Achtung, Achtung – nun authentische Einblicke in sein Leben oder die Arbeit folgen, authentisch sein? Wohl kaum.

Influencer, Schauspieler oder Musikerinnen scheinen in einer konstanten Bringschuld ihrer Follower zu stehen. Neben ihrem (nicht perfekten) Körper sollen bitte auch Bilder vom Kind, Tipps für die Haarpflege, das Label jedes Kleidungsstücks geteilt werden. Und zudem sollten sie eine Meinung zu allem haben. Pandora Sykes findet, dass eine Person nicht authentischer ist, wenn sie ihre politische Meinung oder Haltung zu bestimmten Themen kundtut, als wenn sie nichts sagt. Sykes hat recht. Vielleicht gibt es ja Dinge, die man für sich behalten will, weil man gut auf den Kommentar Fremder verzichten kann. Ist das nun nicht authentisch? Nein. Nicht jeder hat das gleiche Mitteilungsbedürfnis – und schliesslich ist man nur dann authentisch, wenn man sich selbst ist.



annabelle-Autorin Annik Hosmann (26) fragt sich, ob es überhaupt möglich ist, in der überkuratierten Instagram-Welt authentisch zu sein, weil doch Authentizität das Gegenteil von Kuratation ist

ONLINE

Und Ihre Meinung? Diskutieren Sie mit auf [annabelle.ch/meinung](https://annabelle.ch/meinung)



**20%**  
auf Tische,  
Stühle &  
Leuchten.\*  
22.10.-18.11.2019

Sorgen Sie für  
schönere  
Tischgespräche.

**interio**

[interio.ch](http://interio.ch)

\*20% Rabatt auf Esstische, Stühle und Leuchten, exkl. Kids-Sortiment. Gültig in allen Interio-Filialen in der Schweiz und im Interio-Online-Shop vom 22.10. bis 18.11.2019. Ausgenommen sind Serviceleistungen wie z. B. Nähservice, Heimlieferung, Montage, Entsorgung, Reinigung etc. sowie Gutscheine, Geschenkkarten und alkoholische Getränke. Der Preisvorteil gilt nur bei Neuaufträgen.

# ... im Himalaya Heimkinder zu betreuen?

••• Soll ich oder soll ich nicht? Nach Tibet reisen, ganz allein, um dort in einem Kloster auszuhelfen? Obwohl ich allein noch nie weiter als nach Österreich gereist bin? Wochenlang war ich hin- und hergerissen. Dass ich meine kleine vertraute Komfortzone in Obwalden für diese Reise ins grosse Ungewisse letztlich doch verliess, war die beste Entscheidung meines Lebens. Denn dadurch bin ich die Mama geworden, die ich immer sein wollte. Nur nicht in der Schweiz, sondern am anderen Ende der Welt. Und ich habe nicht zwei oder drei eigene Kinder, sondern über fünfzig Buben und Mädchen. Sie leben im Heim. Ihretwegen reise ich nun jedes Jahr in den Himalaya. Freue mich über zarte Patschhändchen, die meine Hand halten, während ich durch die Gänge gehe. Über strahlende Augen, wenn ich eine Wunde verarzte oder eine Hose repariere. Über das Kichern, wenn die Kinder im Klosterhof spielen. Und auch über die Herzchen in Facebook-Posts, wenn ich zurück in der Schweiz bin und mit den grossen Kindern online Kontakt halte.

Dass ich heute so glücklich bin, hat damit zu tun, dass ich vor 14 Jahren sehr traurig war. 2005 trennten sich mein Mann und ich. Wir waren zusammen, seit ich 16 war. Das Alleinsein tat furchtbar weh, ich fühlte mich total zerstört. Bei einer Meditationsfortbildung erzählte mir jemand von einer Klinik in Tibet, die zu einem Kloster gehört und Volontäre sucht. Ich meditiere, seit ich 17 bin, und fühlte mich von der Idee, ein paar Wochen mit Mönchen zu leben, sofort angezogen. Einerseits. Andererseits hatte ich Angst: Schaff ich das, allein in der Fremde? Dann träumte ich eines Nachts von einem Mönch, der mit mir in einem Boot fährt. Um uns herum eine magische Stille, sanftes blaues Licht. Wir beten zusammen, alles fühlt sich richtig an. Danach wusste ich: Das war ein Zeichen!

Also buchte ich einen Flug.

Ich fühlte mich gleich wohl in der kargen Weite Tibets, es hatte so etwas Beruhigendes. Auf den Feldern wurde Gerste für den Winter geerntet, die Ärzte und Krankenschwestern der Klinik begrüsst mich herzlich, und in der Küche stellten zwei Frauen

Momos her, Teigtaschen mit Fleischfüllung. Ich setzte mich dazu und half, als ob ich das schon immer gemacht hätte. Das Feuer knisterte, aus der Nähe erklangen die Trommeln und Zimbeln der Mönche. Das alles hat mich zutiefst berührt.

Mehrmals bin ich in den nächsten Jahren zurückgekehrt, half beim Kochen, Putzen, Holzhacken – was halt so anfiel. Einmal bekam ich kein Visum, doch mein Flug war schon gebucht, also entschied ich kurzerhand, einen befreundeten Mönch im nahe liegenden nordindischen Sikkim zu besuchen, der dort ein Kloster und Kinderheim für Buben leitet.

Als ich die ersten kleinen Jungs in ihrer zerschlenen Mönchsrobe sah, war es um mich geschehen. Sie waren so neugierig, unschuldig und liebenswert! Plötzlich fühlte ich mich wie eine Mutter. Bedingungslos liebend, freudig berührt, verantwortlich.

Ich hatte mir immer Kinder gewünscht, doch aus medizinischen Gründen konnten mein Mann und ich keine bekommen. Eigentlich dachte ich all die Jahre, ich vermisse nichts. Ich hatte mir eine Arbeit gesucht als Therapeutin, mit der ich mein Bedürfnis nach Mütterlichkeit ausleben konnte. Aber hier im Heim wurde mir bewusst, wie gross meine Sehnsucht war, mich um Kinder zu kümmern. So entstand die Idee, nebenan ein Heim für Mädchen zu gründen. Mit Hilfe einer Stiftung wurde es 2017 eingeweiht, knapp zwanzig Mädchen werden dort betreut.

Die 56 Kinder in den zwei Heimen gehören seitdem fest zu meinem Leben dazu. Abends, wenn ich von meiner Praxis nachhause komme, schreibe ich ihnen Mails oder Briefe, chatte via Facebook. Oder ich kümmere mich darum, über soziale Netzwerke, Vorträge und Flyer Spenden zu sammeln. Mein Leben hat durch diese Aufgabe einen ganz neuen Sinn bekommen. Dafür bin ich sehr dankbar. Vielleicht war es so gewollt: Dass ich hier in der Schweiz keine Kinder habe, damit ich im Himalaya bedürftigen Kindern helfen kann.

**HEIDY ROSA MÜLLER (50)**  
Therapeutin, Flüeli-Ranft; rosaworldwide.ch

Aufgezeichnet von Claudia Minner



SVEN BRODER

# Der Köter als Köder

• öh, herzig, wie heisst er denn, der Kleine?»  
 • – «Tinder», antwortete ich, was natürlich  
 • gelogen war. Mein Hund heisst nicht Tinder.  
 • Auch nicht Parship oder Elite-Partner.  
 ••• Aber weil sie an diesem Tag bereits die dritte  
 fremde Frau war, die mich auf der Strasse so  
 unvermittelt und direkt angesprochen hatte, wie mir  
 dies letztmals vor ... warten Sie kurz ... lassen Sie mich  
 überlegen ... vor ... hm ... vor meiner Zeit als Hundehalter  
 tatsächlich nie passiert ist, fand ich die Antwort  
 irgendwie passend. Mein Hund, ein Dackel mit den  
 Augen eines klimawandelbedrohten Robbenbabys  
 und der Ausstrahlung eines Pheromonsprays, wirkt  
 auf Frauen irgendwie magnetisch. Und weil am  
 anderen Ende der Leine üblicherweise ich hänge, spüre  
 auch ich diese faszinierende Anziehungskraft, die  
 von ihm ausgeht. Und Mann muss schon gut geerdet  
 sein, um daraus nicht die falschen Schlüsse zu ziehen.

Als ich also vor ein paar Wochen zum ersten Mal  
 von jenem «neuen, trügerischen Flirttrick» namens  
 Dogfishing las, der angeblich gerade die Dating-  
 Plattformen erobert, war ich nicht wirklich erstaunt.  
 Beim Dogfishing, so erfuhr ich, posiert ein Mann

mit einem Hund in seinem Dating-Profil, um attraktiver zu wirken, als er in Wirklichkeit ist. Der süsse Vierbeiner gehört dem Typen nämlich gar nicht, er hat diesen fürs Foto lediglich ausgeliehen. Dogfishing ist also das bewusste Auswerfen eines falschen Köters beim Angeln nach einer neuen, natürlich total ahnungslosen Partnerin.

Nun, im Netz ist die weibliche Irritation dieser fiesen Finte wegen gross. Es ist von Betrug die Rede. Und von einem «falschen Gefühl von unbeschwerter Wärme und Vertrauen», das Mann damit vermittelt. Ich jedoch möchte die Dogfisher dieser Welt ein wenig in Schutz nehmen. Denn ganz grundsätzlich ist Mann ja tatsächlich recht limitiert, was den Einsatz optischer Reize betrifft – und nichts anderes zählt doch auf diesen Dating-Plattformen. Füttert er auf dem Profelfoto Enten, ist er ein Weichei. Zeigt er Sixpack, ein Narzisst. Gleichzeitig kann er sich auch nicht einfach einen Babybjörn umschnallen oder sich in ein Vogelnest setzen, um seinen Beschützerinstinkt und sein Potenzial als Nestwärmer zu unterstreichen. Haargel? Heikel. Krawatte? Spiessig. Mercedes-AMG GT? Ein No-Go! Letztlich bleibt Mann nichts anderes übrig, als sich auf dem Anglerfoto so natürlich wie möglich zu geben. Das Prädikat natürlich steht manchen Typen tatsächlich hervorragend, zum Beispiel dem probiotischen Joghurt, doch wäre in freier Wildbahn seine Naturbelassenheit tatsächlich ein Catcher, würde sich Singlemann nicht auf Dating-Plattformen tummeln, geschweige denn sich die Mühe machen, seinen Bekanntenkreis nach einem ausleihbaren Fifi zu durchforsten.

Frau jedoch darf sich als Blutwurst in ein Wienerlikostüm spannen, ihre Brüste mit Drähten und allerlei Ingenieurskunst der natürlichen Schwerkraft entziehen, sich falsche Wimpern und Dauerwellen verpassen, und kein Hahn kräht Betrug. Dabei ist diese Effekthascherei im Grunde nicht nur perfider, sondern auch recht sexistisch. Schliesslich geht es ihr dabei nur um Äusserlichkeiten. Der Dogfisher hingegen setzt auf innere Werte. Ja, ein wenig unbeholfen vielleicht. Aber immerhin. Wau!

Sven Broder ist stv. Chefredaktor bei annabelle. Er schreibt abwechselnd mit Thomas Wernli und Frank Heer übers Mannsein bei einer Frauenzeitschrift und andere Extremsituationen

Film —

## BLICK INS DUNKEL

Esen Isik schildert in «Al-Shafaq» das Schicksal einer Familie, die einen Sohn an den IS verliert. Die Regisseurin zwingt uns damit, bei einem schwierigen Thema hinzusehen.



## Interview: Helene Aecherli

Esen Isik bittet in einem Zürcher Quartiercafé zum Gespräch. Sie ist ungeschminkt, hat kurze, glatte Haare, trägt eine schwarze Bluse und schwarze Jeans. Ihre Stimme ist leise, fast schon verhalten. Sie sei erschöpft und nervös, gibt sie zu, noch bevor der Cappuccino auf dem Tisch steht, denn jeder neue Film sei wie ein Rite de passage, eine Reise in einen neuen Lebensabschnitt. Zwei Jahre lang hatte sie mit dem Drehbuch gerungen. Hatte die erste Fassung verworfen, einen Schritt zurück getan und nochmals von vorn begonnen.

«Al-Shafaq» – das ist das arabische Wort für Dämmerung. «Der Moment», sagt Esen Isik, «in dem der Himmel zweigeteilt ist zwischen Tag und Nacht, zwischen hell und dunkel.» Sie hat diesen Begriff als Titel ihres Films gewählt, weil er für die beiden Pole steht, um die sich der Film dreht. Um den Teenager Burak aus der Schweiz, der sich in Syrien IS-Kämpfern anschliesst, und Malik, den syrischen Flüchtlingsjungen, dessen Familie von eben solchen Jihadisten ermordet worden ist (siehe Seite 43).

«Al-Shafaq – Wenn der Himmel sich spaltet» ist der zweite Langspielfilm der 50-jährigen türkisch-schweizerischen Regisseurin, die für ihren kritischen Blick und ihren Mut, kontroverse gesellschaftspolitische Themen ohne Scheuklappen anzugehen, mehrfach ausgezeichnet worden ist. In «Köpek», ihrem ersten Spielfilm, prangerte sie die Macho-Kultur und die Gewalt an Frauen in der Türkei an. Dafür erhielt sie 2016 den Schweizer Filmpreis.

annabelle: Esen Isik, Sie üben in Ihren Filmen so unerschrocken wie unerbittlich Gesellschaftskritik. Woher kommt Ihre Chuzpe?

Esen Isik: Ich stamme aus einer alevitischen Familie, die von Staatsgewalt betroffen war. Meine Grosseltern wurden 1938 im Dersim-Massaker getötet, damals ermordeten Soldaten Atatürks Tausende von alevitischen Kurden im Osten der Türkei, viele Angehörige meiner Familie wurden ins Exil geschickt. Gewalt und Repression waren für mich schon als Kind ein Thema. Aber auch die Kritik dagegen: Meine Eltern waren beide Atheisten und haben Religion und Politik immer diskutiert und in Frage gestellt.

Sie hätten sich auch davon abwenden und ein gemütliches Leben führen können.

Vielleicht – wäre da nicht noch meine Passion für den Film dazugekommen. Ich bin in Istanbul geboren. In meinem Quartier gab es vier offene Kinos. Eines davon führte mein Vater mit zwei Freunden, ich bin sozusagen im Sommerkino gross geworden. Später war ich regelmässig an den Filmtagen in Istanbul. Ich merkte, dass man über Kunst vieles bewirken kann, kaufte mir eine Kamera und begann zu filmen. Parallel dazu arbeitete ich für eine Jugendzeitung, schrieb Filmkritiken und über innenpolitische Themen. Ich war Mitglied der linken Jugendbewegung und nahm an Protesten und Kundgebungen teil.

Was Sie in ernsthafte Schwierigkeiten brachte.

Ich hatte einen regimekritischen Text geschrieben und auf der Strasse verteilt. Ich kam für sechs Monate ins Gefängnis. Mir drohten bis zu 15 Jahre Haft. Aber zu jener Zeit erschien mir dies nicht so dramatisch, das gehörte für uns dazu.

Trotzdem, die drohende Haftstrafe war mit ein Grund, weshalb Sie vor bald dreissig Jahren in die Schweiz kamen.

Ja, als mein damaliger Partner aus dem Gefängnis entlassen wurde und in die Schweiz floh, folgte ich ihm. Leider zerbrach unsere Beziehung. Ich kämpfte darum, in der Schweiz zu bleiben, lebte erst in Basel, zog später nach Zürich. In Basel erhielt ich einen Job auf einer türkischen Frauenberatungsstelle. Ich begleitete Frauen zu Arztbesuchen und auf Ämter und übersetzte für sie. Das hat mich zusätzlich geprägt: Gewalt an Frauen wurde zu einem zentralen Thema für mich. Als ich an der Hochschule für Künste meine Filmbildung machte, fing ich an, in einem Frauenhaus im Zürcher Oberland zu arbeiten. Dort bin ich noch heute tätig.

In Ihrer Arbeit haben Sie immer wieder die Gewalt an Frauen zum Thema gemacht. Ihr neuester Film fokussiert aber nicht auf Frauen, sondern auf Männer. Die Vorlage für Ihre Filmfigur Burak, der zum IS-Kämpfer wird, liefert die Geschichte eines Jungen, dem Sie selber begegnet sind. Wie kam es dazu?

In der Zeit, als vom IS das Kalifat ausgerufen wurde, das war etwa Mitte 2014, erfuhr ich, dass sich der Sohn einer Familie aus meinem Bekanntenkreis in Deutschland den Gotteskriegern anschliessen wollte. Der Junge war schon unterwegs nach Syrien, sein Vater und Onkel reisten ihm nach und fingen ihn in der Türkei ab, als er auf Schlepper wartete. Sie brachten ihn nach Zürich zu seinem Onkel, der ihn unter Hausarrest stellte. Ich war damals noch mit meinem Film «Köpek» beschäftigt

**“Mir drohten in Istanbul bis zu 15 Jahre Haft. Aber zu jener Zeit erschien mir dies nicht so dramatisch, das gehörte für uns dazu”**

und hatte dieses Thema noch kaum auf dem Radar. Doch in ihrer Verzweiflung bat mich seine Familie, mit dem Jungen zu reden. Sie hofften, dass ich als Aussenstehende einen positiven Einfluss auf ihn ausüben könnte.

Wie wurde der Junge radikalisiert?

Über seine Freunde. Er besuchte mit ihnen regelmässig eine Moschee, in der extremistisches Gedankengut zirkuliert haben muss. Deshalb wollte sein Vater nicht, dass er nach Deutschland zurückkehrt.

Sie haben den Jungen dann tatsächlich besucht?

Ja, ich war zweimal bei ihm. Das war sehr schwierig für mich. Denn der Junge war damals 16 Jahre alt, ein Teenager, nur zwei Jahre älter als meine Tochter, und war in einem Zimmer eingesperrt, das wie eine Zelle gebaut war. Als ich das sah, wollte ich es erst dem Jugendamt melden. Doch der Vater fragte mich nur: «Was hättest du an meiner Stelle gemacht?»

Und?

Ich hätte wohl auch alles getan, um zu verhindern, dass mein Kind in den Jihad zieht.

Wie hat der Junge auf Sie gewirkt?

Er war gefangen in seiner Utopie vom Gotteskrieg und wollte unbedingt in den Jihad. Er war überzeugt davon, dass seine Familie in die Hölle kommen würde, weil sie nicht gläubig war. Er meinte, wenn er es schaffen würde, Märtyrer zu werden, könnte er sie ins Paradies mitnehmen. Er konnte weder Türkisch noch Arabisch, hatte den Koran nie gelesen, sondern schwatzte bloss irgendwelche Floskeln nach. Das machte mich wütend. Darüber hinaus war es ein Schock für mich, dass ausgerechnet ein Junge aus einer alevitischen Familie radikalisiert worden war.

Das müssen Sie näher erklären.

Aleviten grenzen sich stark vom sunnitischen Islam ab. Aleviten beten nicht in Moscheen, legen den Koran nicht wörtlich aus, Frauen tragen in der Regel kein Kopftuch. Dass dieser Junge nun an das Konzept des Jihad glaubte, hat für mich nicht zusammengepasst, zumal auch seine Familie im Dersim-Massaker Angehörige verloren hatte. Mehr noch: Die Soldaten Atatürks glaubten, dass sie zum Gotteskrieger oder Märtyrer würden, wenn sie Aleviten töteten. Sie folgten derselben zerstörerischen Logik wie die IS-Kämpfer heute.

Was haben Sie dem Jungen gesagt?

Ich sagte ihm: Scheisse, weisst du eigentlich, mit wem du da unterwegs bist? Das sind die, die deine Grosseltern getötet haben!

**“Wer hätte dies verhindern können? Der konservativ-religiöse Vater, der viele Fehler begeht, im Glauben, alles richtig zu machen? Die Imame? Die Moscheen?”**

Haben Sie damit etwas bewirken können?

Nein. Ich war auch nicht die einzige, die auflief. Etlliche Verwandte, die von seiner Radikalisierung wussten, haben versucht, ihn von seinen Ideen abzubringen. Ohne Erfolg. Seine Familie hat ihn daraufhin in die Türkei zurückgebracht. Soviel ich weiss, hat er es dort geschafft, von seiner Ideologie loszukommen.

Sie haben schnell realisiert, dass sich diese Geschichte für ein Drehbuch eignet, aber erst etwa ein Jahr später zu schreiben angefangen. Warum?

Weil ich so lang mit dieser Wut unterwegs war. Ich konnte nicht akzeptieren, dass ein alevitischer Junge nach Syrien unterwegs war. Ich habe mich erst davon lösen können, als ich zu recherchieren begann und begriff, dass auch Jugendliche von nicht religiösen Familien radikalisiert werden können. Trotzdem war ich in der ersten Version des Drehbuchs zu parteiisch, hatte keine Distanz zu meinen Figuren.

Ihr Film spielt auf verschiedenen Ebenen, auf denen Sie der Frage nach Schuld und Sühne nachgehen. War das Absicht oder Zufall?

Das hat sich so ergeben. Ich wollte keinen Film über den Jihad machen, denn das ist ein zu grosses Thema. Vielmehr wollte ich der Frage nachgehen, weshalb ein Junge, der hier in der Schweiz geboren, aufgewachsen und zur Schule gegangen ist, der hier seine erste Liebe erfahren, zum ersten Mal Sterne und Schnee gesehen hat, zu einem IS-Kämpfer wird. Wer hätte dies verhindern können? Wer ist schuld? Wer trägt Mitschuld? Der konservativ-religiöse Vater, der viele Fehler begeht, im Glauben, alles richtig zu machen? Die Imame, von denen Vater und Sohn die Religion lernen? Die Moscheen?

Erlauben Sie mir einen Exkurs: Sie sagten, dass Ihre Eltern Atheisten waren. Haben Religion oder Ihr religiöses Umfeld Sie nie in den Bann gezogen?

Doch. Ich erinnere mich noch gut daran, wie alle meine Freunde in den Sommerferien in die Koranschule gegangen sind, die Mädchen mit Kopftuch, langem Rock, den Koran unter dem Arm. Ich war damals neun Jahre alt und sehr fasziniert. Ich wollte das auch. Aber ich war auch verängstigt. Denn meine Freunde sagten mir, dass man in die Hölle kommt, wenn man nicht an Gott glaubt. Ich hatte Angst, dass Allah uns bestrafen würde, weil wir nicht an ihn glauben.

Wie sind Sie aus diesem Dilemma aus Angst und Faszination herausgekommen?

Ich bin einmal heimlich in die Koranschule mitgegangen. Ich war nur einen Tag da, es war sehr streng. Wir durften nicht sprechen, nicht lachen, nicht aufstehen, aus irgendeinem Grund mussten wir die Hände ausstrecken, um Schläge auf die Handflächen entgegenzunehmen. Ich weigerte mich, bin aufgestanden und weggerannt. Ich bin nie mehr hingegangen. Rückblickend verstehe ich aber, wie schnell man Menschen mit den Konzepten Hölle, Sünde und Strafe manipulieren kann.

In «Al-Shafaq» zeigen Sie Frauen als mutig handelnde Figuren, geben ihnen aber Nebenrollen. Warum? Zentral ist die Geschichte des Vaters und sein Umgang mit der Religion. Aber es ist mir wichtig, Frauenfiguren zu zeigen, die im patriarchalen System gefangen sind und trotzdem versuchen, daraus auszubrechen. Sei dies etwa die Tochter, die es wagt, sich gegen ihren Vater aufzulehnen, als er ihren Bruder schlägt. Es geht nicht nur rückwärts, sondern auch vorwärts in der islamisch-patriarchalen Welt. Und dies gerade dank starken Frauen.

Einige der Rollen wurden mit Laiendarstellern besetzt. Herausragend ist Ahmed Kour Abdo als Flüchtlingsjunge Malik. Er ist selbst ein syrischer Flüchtling. Wie haben Sie ihn gefunden?

Über Freunde aus meiner Jugendzeit. Sie haben mit Hilfe der Unesco ein Schulprojekt für syrische Flüchtlingskinder lanciert: Da diese nicht überall in der Türkei zur Schule dürfen, hat man es an einigen Orten so eingerichtet, dass die Schulen nach den regulären Unterrichtsstunden für sie geöffnet werden, also von 16 bis 20 Uhr. Man hat syrische Lehrkräfte gefunden und sie angestellt. Ich konnte in einigen dieser Klassen ein Casting machen und begegnete Ahmed. Er war fünf Jahre alt, als er in die Türkei kam. Zwei seiner Brüder waren getötet worden, der eine vom IS, der andere von syrischen Truppen. Ahmed selbst konnte sich kaum mehr an etwas erinnern, lebte aber das Trauma seiner Familie mit.

Wie hat sich das geäußert?

Er hatte starke Kopfschmerzen, sprach nur sehr leise, war verschlossen. Zudem hatte er in der Türkei immer wieder rassistische Übergriffe erlebt und hatte ausserhalb seiner Familie kaum Kontakte. Ich wollte erst nicht mit ihm arbeiten, da ich fürchtete, dass ihn die Dreharbeiten retraumatisieren würden.

Was hat Sie dann bewogen, ihn zu engagieren?

Ich habe im Vorfeld der Dreharbeiten mit vielen Traumatherapeuten gesprochen. Sie haben mir alle gesagt: «Arbeite mit ihm.» Glücklicherweise haben ihm die Dreharbeiten sehr geholfen, er ist regelrecht aufgeblüht. Heute geht er in die Schule und will studieren.

Das wäre ein Stoff für ein nächstes Drehbuch.

Eigentlich schon. Aber ich möchte endlich einmal etwas Leichteres machen. Einen Krimi zum Beispiel oder eine Liebesgeschichte. Am besten einen Krimi, der auch eine Liebesgeschichte ist. •



## Familienschicksal

«Al-Shafaq – Wenn der Himmel sich spaltet» zeichnet das Schicksal einer türkischstämmigen Familie: Vater, Mutter, eine Tochter, zwei Söhne, irgendwo in einer Schweizer Grossstadt. Während

der ältere Sohn und die Tochter den Spagat zwischen Innen- und Aussenwelt, zwischen ihrem konservativ-religiösen Elternhaus und ihrem Schul- und Berufsleben einigermassen schaffen, gerät Burak, der jüngere Sohn, in eine Identitätskrise. Er ist fasziniert von islamistischen Predigern, wird radikalisiert und zieht mit IS-Kämpfern in Syrien in den Jihad – wo er getötet wird. Von Schuldgefühlen geplagt, reist

Vater Abdullah in die Türkei, um Burak zu beerdigen. Auf dem Weg trifft er auf den syrischen Flüchtlingsjungen Malik, dessen Familie von Gotteskämpfern verschleppt und ermordet wurde.

Abdullah nimmt sich Maliks an. Zusammen steigen sie in den Bus Richtung Schweiz.

«Al-Shafaq» ist kein Popcorn-Kino. Aber er ist ein Muss für alle, die auf subtile Weise gezwungen werden wollen, hinzusehen, und die bereit sind, sich auf eine der komplexesten und widersprüchlichsten Fragen unserer Zeit einzulassen: Was treibt junge Menschen dazu, islamistischen Predigern auf den Leim zu gehen und sich dem IS anzuschliessen? Gut möglich, dass «Al-Shafaq» zu einem der wichtigsten Filme des Jahres wird.

Ab 31. Oktober im Kino



Familie eines verlorenen Sohnes (v. l.): Buraks älterer Bruder Kadir (Ali Kandas) mit den Eltern Abdullah und Emine (Kida Khodr Ramadan und Beren Tuna)

ROMAN —  
Aschenbrödel ohne Prinz

Berta, mit einer Hasenscharte in Armut geboren und früh verwaist, ist das perfekte Opfer. Deshalb spannt der Emporkömmling Johann die junge Frau und ihre Brieftaubenzucht für sein betrügerisches Lotteriegeschäft ein. Während er im Wien der 1850er-Jahre reich wird, scheint Berta vom Pech verfolgt. Bis es in diesem «Aschenbrödel» ohne Prinz dann doch anders kommt. Ein Roman wie ein Bilderbuch voller Details über Vögel, Quacksalber und biedermeierliche Interieurs, der überdies auf wahren Begebenheiten beruht. (sv)

Bettina Baläka: Die Tauben von Brünn. Hanser-Verlag, München 2019, 190 Seiten, ca. 23 Franken



FILM — Staatsfolter

Dichter Polit-Thriller im Stil der 1970er: Ein Angestellter des US-Senats recherchiert, dass die CIA systematisch inhaftierte al-Qaida-Anhänger foltern liess – und das grausame Tun keinerlei Nutzen hatte. Doch selbst liberale Kräfte in Washington hören da lieber weg. (hey)

Ab 31. 10.: «The Report» von Scott Z. Burns. Mit dem exzellenten Adam Driver (Foto unten) sowie Annette Bening als seiner Vorgesetzten



Ausstellung — **Bilderstrom der Berührungen**

**Der anonyme Meister von Sharanakula war ein Star der erotischen Kunst des 19. Jahrhunderts. Seine expliziten Illustrationen alter indischer Liebesgedichte inspirierten den Schaffhauser Medienkünstler Yves Netzhammer zu seiner legendären Videoinstallation «Nistplätze für Berührungen». Traumgleich mutieren stilisierte Körper mit schlangenartigen Zungen hier zu Pflanzen, die sich in einander verschlingen. Im Kunstmuseum Winterthur ist die tolle Arbeit des 49-Jährigen jetzt im Dialog mit Bildern von Édouard Vuillard und Pierre Bonnard zu sehen.** (roe)

Yves Netzhammer: Nistplätze für Berührungen, Kunstmuseum Winterthur, 25. 10. bis 5. 1. 2020



Zeichnungs- und Objektinstallation von Yves Netzhammer

Redaktion: Claudia Senn; Text: Mathias Heybrock (hey, Film); Marco Kamber (kam, Musik, Konzert); Dietrich Roschmann (roe, Kunst, Bildband); Sacha Verma (sv, Roman); Fotos: DS Ascot Elite Entertainment Group (f); Kunst: Yves Netzhammer Nistplätze für Berührungen 2006, Unikat, Zeichnungs- und Objektinstallation, 150 digitale Zeichnungen, Stoff; Keramik, Holz, Projektoren; Schenkung von Barbara und Eberhard Fischer, Winterthur, an das Kunstmuseum Winterthur (f)



Steve  
McCurry:  
Bentota, Sri  
Lanka, 1995

BILDBAND – *Das Tier und wir. Seine Bilder von Kamelen, die während des Zweiten Golfkriegs auf brennenden kuwaitischen Ölfeldern nach Futter suchten, machten den US-Amerikaner Steve McCurry bekannt. Die Frage, wie es sich als Tier in einer von Menschen beherrschten Welt leben mag, liess ihn seither nicht mehr los. Jetzt hat er seine berührendsten Aufnahmen in einem Bildband versammelt. Von Elefanten am Strand bis zu Pferden auf einem Dach in Hongkong: «Animals» erzählt von Liebe und Arbeit, Religion und Ausbeutung – und von der Notwendigkeit eines respektvollen Zusammenlebens für unsere Zukunft.* (roe)

Steve McCurry: «Animals». Taschen-Verlag, Berlin 2019, 252 Seiten ca. 75 Franken

#### KONZERTTIPP – Tanz auf der Titanic

Die Anlage hochfahren und den Raum schön abdunkeln. Vielleicht noch eine Sonnenbrille aufsetzen, und los gehts: Göldin & Bit Tuner lassen mit ihrem neuen Album das letzte Stück Hoffnung schmelzen auf den sinkenden Schiffen, auf denen wir uns manchmal befinden. Zum Glück gibt es auf dem Dampfer dieses rappenden Zweigespanns aus Zürich eine All-inclusive-Bar mit grossem Dancefloor, auf dem man zum Album «Drama» tanzen kann. (mak)  
20. 9. Kraftfeld, Winterthur



#### AUSSTELLUNG – Nähe und Aggression

Die Menschen in den Schwarzweissfotografien von Joanna Piotrowska halten und berühren sich, als müssten sie sich gegenseitig vor der Trostlosigkeit der Welt schützen. Doch scheinen sie Geborgenheit nur zu performen, aus Überdruß oder dem Verlangen, in der Beziehung allein sein zu dürfen. Das macht die Fotografien der jungen polnischen Künstlerin zu packenden Studien über die Ambivalenz von Liebe und latenter Aggression. In Basel sind ihre Arbeiten jetzt erstmals in der Schweiz zu sehen. (roe)

Joanna Piotrowska: Stable Vices, Kunsthalle Basel, 25. 10. bis 5. 1. 2020



FILM – *Die Last mit der Lust. «Easy Love»* ist das Spielfilmdebüt des Deutschen Tamer Jandali. Er trieb in Köln sieben 25- bis 45-jährige Laien auf, die sich mehr oder weniger selbst spielen. Das Ergebnis: ein flott flirrender Film mit viel nackter Haut. Die Studentin Sophia etwa möchte ihre Lust ausleben und überlegt, ob sie Geld dafür nehmen könnte. «Easy Love» zeigt, dass es mit der Liebe eben nicht so einfach ist. Das kommt oft gar leichtfüßig daher. Dafür fehlt der Holzhammer, mit dem einem so mancher sozial-realistische Film seine Botschaft einprägt. (hey)

Ab 24. 10.: «Easy Love» von Tamer Jandali



ROMAN – Roadmovie fürs Hirn

Ein Familientrip in den Süden der USA: Der Vater will den Friedhof der letzten freien Apachen besuchen, die Mutter das Schicksal der Flüchtlingskinder an der mexikanischen Grenze dokumentieren. Der Sohn und die Tochter entwickeln während der endlosen Autofahrten eigene Pläne. Es geht ums Festhalten, im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Was bleibt von einer Ehe? Vom eigenen Leben? Von einem Flugzeug, das Menschen deportiert, von dessen Existenz aber nur eine Polaroidaufnahme zeugt? Valeria Luiselli erdet ihre Protagonisten in schmutzigen Motels, beim Pommes-frites-Essen, in einem Canyon, wo sie das Echo-Spiel spielen. Ein Roadmovie fürs Hirn. (sv)

Valeria Luiselli: Archiv der verlorenen Kinder. Kunstmann-Verlag, München 2019, 430 Seiten, ca. 39 Franken

MUSIK – Zuckerwatte

So viel Pathos in ein Album zu packen, das muss man erst mal schaffen. Cigarettes after Sex gelingt das mit ihrem zweiten Album ebenso gut wie auf ihrem Erstling. Ganz zum Bandnamen passend erzählt «Cry» von Themen wie Schönheit, Romantik und Sex. Die Stimmungen in den aufgekrazzten Pop-Schnulzen schwanken zwischen Zuckerwatte und einem schmierigen, ins Endlose gezogenen Sonnenuntergang. Das perfekte musikalische Wärmekissen für diesen Winter! (mak)

Cigarettes after Sex: Cry





Leonor Antunes:  
Installationen  
aus der Serie  
«Franca», 2017

AUSSTELLUNG —  
Bühnenbilder für  
Heldinnen

Leonor Antunes rückt Frauen ins Rampenlicht, die ihr wichtig sind. Deshalb wirken die Ausstellungen der portugiesischen Künstlerin oft wie Bühnenbilder für ihre Idole, darunter Bauhaus-Ikone Anni Albers. Auf den Spuren dieser Frauen entwickelt Antunes Installationen, die um Fragen der gesellschaftlichen Funktion von Gestaltung in der Moderne kreisen. Ihre Arbeit anlässlich der Verleihung des Zurich Art Prize widmet sie Charlotte Perriand, die Möbel für Le Corbusier entwarf. (hey)

Leonor Antunes, Haus Konstruktiv Zürich, 31. 10. bis 12. 1. 2020



FILM — Besser als Rache

Ein Western-Regisseur hat es satt, dass seine Filme immer mit blutiger Rache enden sollen. Auf der Suche nach einer besseren Idee befragt er Menschen, die Mördern und politischen Attentätern vergeben haben. Origineller Mix aus Spiel- und Dokumentarfilm, berührend, zuweilen auch inbrünstig religiös. (hey)

Ab 31. 10.: «Das grösste Geschenk» von Juan Manuel Cotelo, der seine Vergebungsgeschichten etwa in Frankreich, Kolumbien und Ruanda fand.

Konzerttipp — **Frischer Herbstwind**  
Immer wenn Kevin Morbys countryeske Hymnen Staub ansetzen, bläst er diesen im richtigen Moment mit einem frischen Popsong weg. Das richtige Konzert für einen kalten Herbstabend mit schwerem Rotwein! (mak)

9. 11., Mascotte, Zürich



# GLEICHSTELLUNG



«Es war mir egal, dass ich die mühsame Gender-Fraulin»: Olga Hänni über die Schulzeit während ihrer Lehre

# DIE BÄUERIN BIN ICH

Die Landwirtschaft ist bis heute eine Männerdomäne, viele Bäuerinnen arbeiten ohne Lohn und Versicherung. Doch immer mehr Frauen gehen eigene Wege. Und bringen damit die Strukturen ins Wanken. Eine davon ist Olga Hänni auf ihrem Bauernhof im Bernbiet.

Text: Samanta Siegfried  
Fotos und Bildkonzept: Joëlle Lehmann

••• chnellen Schrittes geht Olga Hänni den Feldern entlang. Halbhohe Gummistiefel auf brauner Erde. Vorbei an Lauch, Kürbis, Zwiebeln, Physalis, Kabis. Das blonde Haar, beinahe hüftlang, hat sie zu einem praktischen Zopf gebunden. Ihre Arme sind muskulös, ihre Haut braun gebrannt. «Hier, die Kartoffeln müssen schalenfest werden, dann können wir sie ernten», sagt sie. «Dieses Salatbeet, ui, da müssen wir hacken! Und hier drüben, diese Salate setzen, bevor es regnet.» Ein kurzer Blick zum Himmel, strahlend blau. Es ist ein Donnerstagvormittag Anfang August. Hänni ist seit halb sechs Uhr wach, hat Rechnungen für die Gemüseabonnenten bereitgestellt, Tomaten gepflückt, Fleisch abgepackt. Jetzt will sie die To-do-Liste für den Nachmittag ergänzen. «Diese Bohnen müssen wir dringend ablesen, das ist noch wichtiger, als Salat hacken.» Sie

schreibt sich nichts auf; «das Dringlichste hab ich im Kopf». Dann schaut Hänni noch ins Gewächshaus zu den Gurken, die sich bis an die Decke ranken und gerade von zwei Lehrlingen gepflückt werden. «Super macht ihr das. Aber bitte nicht auf die Füße der Pflanzen stehen, das hat diese Kultur gar nicht gern.» Die zwei Frauen treten rasch zur Seite.

Olga Hänni, 33 Jahre alt, ist diplomierte Gemüsegärtnerin. Seit Kurzem hat sie den Meister in der Tasche. Im Januar 2018 hat sie den Betrieb ihrer Eltern übernommen, in Pacht. Er liegt in Heimenhaus, einem kleinen Weiler in der Gemeinde Kirchlindach, knapp zehn Kilometer nördlich der Stadt Bern. Seit 1987 wird er nach biologisch-dynamischen Richtlinien bewirtschaftet, ohne Pestizide, ohne Kunstdünger, möglichst nah am Kreislauf der Natur. Auf rund zwanzig Hektar wächst Gemüse, leben 15 Kühe, Kälber und eine

kleine Gruppe Schweine. Die Milch verarbeiten sie in der hofeigenen Käserei, die letzte in der Gemeinde. Auch die meisten anderen Produkte werden auf dem Hof veredelt und fast ausschliesslich direktvermarktet; per Gemüse-Abo (270 Abonnenten), Catering-Service und Lieferungen an diverse Bioläden.

Mit Olga Hänni arbeiten rund zehn Arbeitskräfte auf dem Biohof Heimenhaus, wie sie den Betrieb nennen. Dazu gehören ihre Eltern, ihr Bruder und ihr Partner. Ausserdem Praktikanten, Lehrlinge, Festangestellte. Olga Hänni aber hat den Lead. Damit zählt sie zu den rund 3100 Betriebsleiterinnen in der Schweiz. Ihnen gegenüber stehen 48 500 Betriebsleiter. Oder anders: Nur sechs Prozent der hiesigen Landwirtschaftsbetriebe werden von Frauen geführt. «Oh, so wenig?», fragt Hänni, wirkt aber kaum überrascht. Auch sie weiss von den patriarchalen Strukturen in der Landwirtschaft. «Es erwartet schon niemand, dass ich die Chefin bin», sagt sie. «Und ich sage auch nicht gern: Ich bin übrigens die Chefin.»

Die Landwirtschaft ist bis heute eine Männerdomäne. Es gibt eine Reihe von Zahlen und Fakten, die das veranschaulichen: Da ist, wie erwähnt, die niedrige Zahl der Betriebsleiterinnen. Da ist aber auch die Zahl der Frauen, die sich überhaupt zur Landwirtin ausbilden lassen: 166 waren es 2018, gegenüber 894 Männern. Noch markanter ist das Geschlechterverhältnis bei den Bäuerinnenschulen, die vermeintlich weibliche Schwerpunkte lehrt: Haushaltsführung, Gartenbau, Reinigungstechnik und Textilpflege, Direktvermarktung und Buchhaltung. Erst ein einziger Mann hat den Abschluss an einer der Bäuerinnenschulen gemacht.

Wiederum eine massive Untervertretung von Frauen gibt es in landwirtschaftlichen Organisationen. Viele grosse Verbände wie der Verband der Schweizer Milchproduzenten, der Schweizer Alpwirtschaftliche Verband oder der Getreideproduzentenverband führen keine einzige Frau im Vorstandsgremium auf, um nur wenige Beispiele zu nennen.

Dieses Ungleichgewicht zementiert die klassische Rollenverteilung, die in der Landwirtschaft bis heute anzutreffen ist: Der Mann führt das Geschäft, kümmert sich um den Stall, die Felder und die Maschinen. Die Frau hält ihm den Rücken frei. Sie schaut zum Haus, zum Herd, zu den Kindern. Macht die Buchhaltung, den Garten. Betreut die Gäste. Viele Frauen packen auch draussen mit an, ernten, heuen, jäten das Unkraut, füttern die Tiere. Laut Ergebnissen des Bundesamtes für Statistik von 2017 arbeiten die Ehegatten von Betriebsleitern und Betriebsleiterinnen mindestens 63 Stunden pro Woche. Und – und damit kommen wir zu einer vorläufig letzten Zahl, die viel über die frauendiskriminierenden Strukturen in der Landwirt-

## **IN JEDER ANDEREN BRANCHE WÄREN SOLCHE ZUSTÄNDE UNHALTBAR. ABER NIRGENDWO SONST SIND FAMILIEN- UND ERWERBSARBEIT SO VERFLOCHTEN**

schaft aussagt und diesen Sommer die Öffentlichkeit aufschreckte – siebzig Prozent der Bäuerinnen machen das alles umsonst. Sie erhalten für ihre Arbeit keinen Lohn und sind nicht oder nur ungenügend versichert.

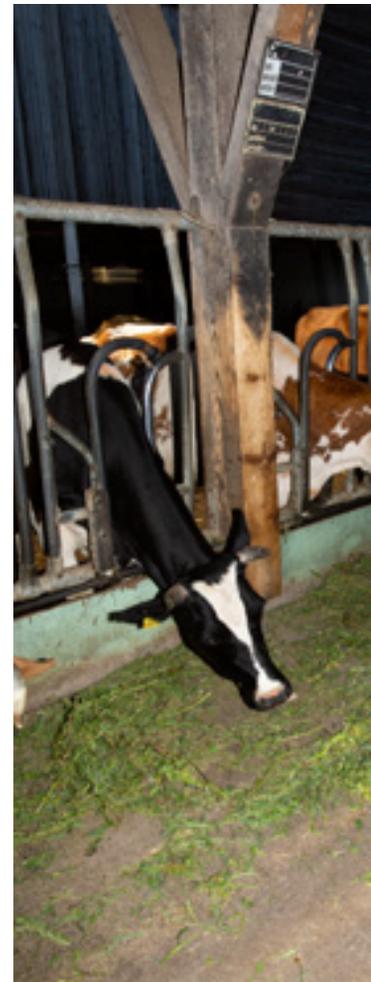
In jeder anderen Branche wären solche Zustände unhaltbar. Nur ist die Landwirtschaft, zumindest in einem Punkt, nicht mit anderen Branchen vergleichbar: Nirgends sonst sind Familien- und Erwerbsarbeit derart verflochten. «Gratis arbeiten war für Familienmitglieder auf Bauernhöfen noch sehr lang sehr normal», sagt Sandra Contzen, die an der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften in Bern zu Geschlechterbeziehungen in der Landwirtschaft forscht. So wie es normal war, dass die Ehefrau aus einem bäuerlichen Haushalt kommt, die Ehe ein Leben lang halten muss und ein Sohn den Hof übernimmt. «Stereotype verharren eben länger im ländlichen Raum», so Contzen.

Doch immer mehr Frauen fordern sie heraus. Viele Bäuerinnen, und oft auch ihre Partner, passen nicht mehr ins Bild des traditionellen bäuerlichen Familienbetriebs. «Hinter dem Begriff Bäuerin verbergen sich heute individuelle Biografien», sagt Sandra Contzen. «Viele Frauen stossen von ausserhalb der Landwirtschaft dazu, bringen eine Ausbildung in einem anderen Bereich mit auf den Hof, eigene Vorstellungen, ein eigenes Konto – den Anspruch auf einen Lohn und eine soziale Absicherung. Vielleicht wollen sie einen eigenen Betriebszweig bewirtschaften. Oder gar die Führung übernehmen», zählt die Wissenschaftlerin auf. Denn auch wenn die Zahl der Betriebsleiterinnen noch immer sehr niedrig ist, so nimmt sie doch mit jedem Jahr um einige wenige Frauen zu.

Auch Olga Hännis Biografie folgt keinem traditionellen Muster. «Ich habe nie geplant, den Hof zu übernehmen.» Stattdessen, sagt Hänni, habe sie immer weg



«Ich wollte  
immer weg  
und habe  
nie geplant,  
den Hof  
der Eltern zu  
übernehmen»:  
Olga Hänni





«Mein Betriebszweig ist der Gemüsebau, ich plane die Fruchtfolgen, kümmere mich um die Direktvermarktung; die Caterings, die Gemüseboxen, den Kundenkontakt», sagt Olga Hänni. Sie liebt Kühe und kennt jede bei ihrem Namen: «Und sie kennen mich auch»



Als Betriebsleiterin ist Olga Hänni verantwortlich für Organisation, Personal und Buchhaltung. Und Kochen? «Meistens habe ich einfach keine Zeit dafür»

gewollt. Sie studierte in Genf und Schweden und arbeitete danach in den USA und im Libanon in der Entwicklungszusammenarbeit. Doch mit der Zeit fing sie an, zu zweifeln: Was ist meine Rolle als Westlerin, die von aussen auf einen Konflikt schaut? Woher weiss ich, dass ich trotz guter Absichten nicht noch mehr Schaden anrichte? «Alles, was du tust, hat eine Folgewirkung», sagt Hänni. «Das wurde mir so krass bewusst.» Dann erzählt sie von den Besuchen bei ihren Eltern auf dem Hof, wo alles so viel Sinn gemacht habe. «Alles war so unmittelbar. So direkt.» Weil die Nachfolgefrage damals noch offen war, beschloss sie, ein Jahr voll auf dem Hof mitzuarbeiten. «Dann mach aber gleich ein Lehrjahr daraus», sagte ihr Vater. Und das tat sie.

Hänni entschied sich für die Lehre zur Gemüsegärtnerin. Eine Nischenausbildung in der Landwirtschaft. Seit mehr als zwanzig Jahren lebt Hänni vegetarisch,

seit acht Jahren vegan. Dass sie trotzdem Tiere auf dem Hof hält, ist für sie kein Widerspruch. «Ich strebe hier einen möglichst geschlossenen Kreislauf an.» Die Kühe würden wertvollen Dünger für das Gemüse liefern, den sie ansonsten dazukaufen müsste. «Ausserdem betriebe ich ja nicht für mich Landwirtschaft, sondern für viele andere Konsumentinnen und Konsumenten.» Hänni sagt, sie liebe die Kühe, kenne jede bei ihrem Namen – «und sie kennen mich». Trotzdem kümmert sich vor allem ihr Partner ums Vieh. «Ich bin froh, einen Bereich komplett abgeben zu können. Und dass ich die Tiere nicht zum Metzger bringen muss.»

Es ist eines der wenigen Klischees, die der Betrieb hier erfüllt: Tiere und Stall sowie Unterhalt der Maschinen sind unter der Obhut des Mannes. Ansonsten bricht Hänni mit vielen Stereotypen. Sie ist nicht verheiratet und hat keine Kinder. Ihren Partner hat sie als Mitarbeiter auf dem Hof angestellt. Gefragt nach ihren Verantwortungsbereichen, schaut sie etwas irritiert und zählt auf: «Als Betriebsleiterin bin ich verantwortlich für die Gesamtorganisation, das Personalwesen, die Buchhaltung. Mein Betriebszweig ist der Gemüsebau, ich plane die Fruchtfolgen, kümmere mich um die Direktvermarktung; die Caterings, die Gemüseboxen, den Kundenkontakt. Ausserdem bilde ich Lernende aus.» Und Kochen? Hänni lacht. «Wir haben die Regel, dass jeder einmal die Woche kochen muss. Aber ich «schlüf» am meisten. Ich habe einfach keine Zeit.» Da fällt ihr ein, dass sie ihre Mutter noch fragen muss, ob sie heute an ihrer Stelle das Mittagessen kocht.

Sie verlässt die Felder in Richtung Hof. Die Mittagssonne brennt jetzt auf das flache Land. Hänni macht kein Geheimnis daraus, dass sie oft am Limit läuft. «Die Arbeitsbelastung ist derzeit noch viel zu hoch.» Unterstützt wird sie auch von ihrem Bruder, 35 Jahre alt, gelernter Bäcker und KV-Absolvent. Er kümmert sich um das Rechnungswesen, die Kundendossiers und, zusammen mit der Mutter, um die Käserei. Er ist froh, dass seine Schwester den Hof führt: «Ich hätte es mir in dieser Form nicht zugetraut.» Froh ist er auch, dass auf diese Weise der Hof in der Familie bleibt. Beide Kinder geben an, keinen Erwartungsdruck der Eltern gespürt zu haben. Spricht man die Mutter darauf an, sagt sie: «Wir haben nie gedacht, dass unsere Tochter den Hof übernehmen wird. Wir waren sehr überrascht!» Positiv? «Positiv, natürlich positiv!»

Festgefahrene Strukturen und Rollenbilder kennt Olga Hänni vor allem aus der Ausbildung. «Komm, ich zeige dir etwas.» Wir sitzen im Gemeinschaftsraum mit

der Küche, keine heimelige Stube, sondern ein langer Raum mit hohen Decken und viel Sichtbeton, getragen von dicken Holzstämmen. Sie holt einen Ordner, legt ihn auf den Tisch und nimmt ein paar Übungsblätter aus ihrer Lehrzeit heraus. Unter dem Kapitel «Betriebsübergabe» bezieht sich fast jede Aufgabe auf ein Beispiel, bei dem der Vater dem Sohn den Hof übergibt. Die Frau kommt meistens als Schwester oder Ehefrau vor. Hänni erzählt, wie sie oft abgelenkt war bei den Prüfungen, weil sie sich über die Formulierung einer Frage geärgert habe.

«Ich habe in den Schulstunden immer wieder Einwände gebracht», sagt Hänni. «Es war mir egal, dass ich die mühsame Gender-Frau bin.» Die Schule sei schliesslich ein wichtiger Sozialisationsort. «Wenn junge Frauen das lesen, kommen sie doch gar nicht erst auf die Idee, dass sie mitgemeint sein könnten.» Dass jetzt auch ein Mann die Bäuerinnenschule abgeschlossen hat, findet Hänni ein gutes Zeichen, aber: «Warum heisst der jetzt «diplomierter bäuerlicher Betriebsleiter»? Und die Frauen nur «diplomierte Bäuerinnen»?»

Olga Hänni ist nicht allein mit ihrer Kritik am landwirtschaftlichen Bildungssystem. Laut Forscherin Sandra Contzen zementiert die Aufteilung in eine Bäuerinnen- und eine Landwirtenschule die traditionellen Rollenbilder. «Die Bäuerinnenschule ist klar auf die Haushaltsführung ausgerichtet», sagt Contzen. «Die Frau lernt, wie sie kochen und putzen muss, wie sie den Gemüsegarten pflegt und eine schöne Züpfle bäckt.» Zwar würden inzwischen auch betriebswirtschaftliche Inhalte gelehrt und die Ausbildung habe, für bestimmte Bedürfnisse, Vorteile. Aber für Contzen ist klar: «Sie ermöglicht keine ebenbürtige Partnerschaft.»

Doch ein Wandel braucht Zeit. Im Jahr 1918 hat die Waadtländer Bäuerin Augusta Gillibert in Moudon die

**SIE IST NICHT  
VERHEIRATET  
UND HAT  
KEINE KINDER.  
IHREN PARTNER  
HAT SIE ALS  
MITARBEITER  
AUF DEM HOF  
ANGESTELLT**

erste Bäuerinnen-Vereinigung geschaffen. Gillibert, die als junge Witwe allein den Hof schmiss und fünf Kinder grosszog, forderte bereits damals, dass Bäuerinnen ökonomisch unabhängig werden können. Die gleiche Forderung, für die der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) bis heute eintritt. Der SBLV gibt an, mit seiner Teilnahme am Frauenstreik von 2011 erstmals eine breite Aufmerksamkeit für die Bäuerinnen errungen zu haben. Ein Jahr später veröffentlichte das Bundesamt für Landwirtschaft einen Situationsbericht zu Frauen in der Landwirtschaft. Bis dahin fehlten jegliche Statistiken dazu. 2016 folgte der zweite Situationsbericht des Bundes. Dann der Appell vom letzten Sommer auf dem Bundesplatz, den der SBLV zusammen mit Swissaid lanciert hatte, zwei Tage vor dem nationalen Frauenstreik. «Wir fordern soziale Sicherheit für Bäuerinnen auf der ganzen Welt.»

Konkret heisst das für die Schweiz: eine Lohn- und umfassende Versicherungspflicht für die mitarbeitenden Ehegatten der Betriebsleiter oder Betriebsleiterinnen. Denn auch in diesem Punkt ist die Landwirtschaft mit keiner anderen Branche vergleichbar. Familieneigene Arbeitskräfte, zu denen die Ehegatten gehören, sind von der Versicherungspflicht ausgenommen. Zwar gibt es für sie die Möglichkeit, mit einer Anstellung eine AHV- und IV-Rente sowie Anrecht auf Mutterschutz zu erhalten. Um eine Unfall- und Arbeitslosenversicherung sowie die berufliche Vorsorge müssen sie sich aber selber kümmern. Diese Regelung soll den Familienunternehmen die Flexibilität geben, ihre Mitglieder so zu versichern, wie es für den spezifischen Betrieb sinnvoll erscheint. Dass es viele Bauern als sinnvoller erachten, das erwirtschaftete Geld in neue Maschinen statt in die Versicherung oder einen Lohn für die Frau zu investieren, führt jedoch immer häufiger zu Problemen. Vor allem dann, wenn es zu einer Scheidung kommt.

Lang waren die Scheidungsraten in der Landwirtschaft niedrig. Doch immer mehr nähern sie sich dem schweizerischen Durchschnitt an. Und machen die dahinter liegenden Schicksale sichtbar: Frauen, die ohne Ausbildung dastehen. Die auf dem Papier als nicht-erwerbstätig gelten, weil sie nie selber in die AHV einbezahlt haben. Die ihre Kinder auf dem Hof lassen müssen, weil sie sich keine genug grosse Wohnung leisten können. Die vor Gericht scheitern, weil sie ihre langjährige Mitarbeit nicht beweisen können, keine Verträge und keine Belege für Investitionen vorlegen können. Die sich anhören müssen, sie hätten ja schliesslich gratis wohnen und essen können.

Von diesen Beispielen erzählt Anne Challandes, die sich als Präsidentin des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes für die soziale Absicherung





Auf rund zwanzig  
Hektar wächst  
Gemüse, leben  
15 Kühe, Kälber,  
ein paar  
Schweine und  
Hündin Sina:  
Das ist der Biohof  
Heimenhaus

# DIE FRAU LERNT, WIE SIE KOCHEN UND PUTZEN MUSS, WIE SIE DEN GEMÜSEGARTEN PFLEGT UND EINE SCHÖNE ZÜPFE BÄCKT

der Bäuerinnen einsetzt. «Diese Lebensgeschichten machen mich traurig. Und wütend», so Challandes.

Auch Alice Glauser hätte es treffen können. Glauser, 65 Jahre alt, ist Nationalrätin der SVP und Bäuerin in Champvent, Kanton Waadt. Das Dorf liegt in der Region Pleine de l'Orbe, einer der fruchtbarsten Gegenden der Schweiz. Hier hat man Aussicht auf den Neuenburgersee und die Jurakette, bis hinüber nach Sainte-Croix. «Ich dachte immer: Wenn ich meinen Mann heirate, ist das auch mein Betrieb», erzählt Glauser. Dass dem nicht so ist, hat sie erst während der Diplombildung zur Bäuerin realisiert. Sie hatte keinen Arbeitsvertrag und war nicht versichert. Obwohl sie Vollzeit auf dem Hof tätig war, vier Kinder grosszog und 25 Lehrlinge ausgebildet hat. «Wir waren ein paar Frauen in der Schule, die das merkwürdig fanden», erinnert sich Glauser. Im Jahr 2002 wurde sie Kantonsrätin, 2008 ging sie erstmals in den Nationalrat, als eine der wenigen Frauen der SVP. Dass sie anfangs sich auf nationaler Ebene für Gleichstellung auf dem Bauernhof einzusetzen, machte sie noch mehr zur Exotin in den eigenen Parteireihen. Doch Glauser liess sich nicht einschüchtern. «Klar, es ist nicht gerade das Lieblingsthema der SVP. Zu viel Bürokratie», räumt Glauser ein. «Aber ich sage immer: Es ist möglich, ihr werdet schon sehen. Es tut nicht weh.»

Öffentlich fordert Alice Glauser einen gesellschaftlichen Wandel, im Privaten jedoch blieb auch sie stets zurückhaltend. «Mein Mann und ich, wir hatten es immer gut», sagt sie. «Ich habe ja die Buchhaltung gemacht und gesehen, wie wenig übrig bleibt.» Oder: «Auch unser Berater meinte, es lohne sich jetzt nicht mehr, mich anzustellen.»

Diese Begründungen kennt Anne Challandes nur zu gut. «Die meisten machen es dem Betrieb und damit der Familie zuliebe.» Deswegen ist ihr auch der Vorschlag des Schweizer Bauernverbandes nicht genug, der lediglich eine Beratungspflicht für Betriebe fordert, eine Lohn- und Versicherungspflicht jedoch ablehnt. «Wir versuchen es seit Jahrzehnten mit einer freiwilligen Lösung, aber offensichtlich reicht dies nicht.»

Tatsächlich sieht es nun erstmals so aus, als würden ihre Anliegen gehört. Die Forderung, die soziale Ab-

sicherung des mitarbeitenden Ehegatten künftig an die Direktzahlungen zu knüpfen, nahm der Bundesrat in die Vernehmlassung zur Agrarpolitik 2022. Der genaue Ausgang ist noch nicht bekannt. Bundesrat Guy Parmelin bezeichnete an der letzten Pressekonferenz eine Versicherungspflicht der Ehegatten als prioritär, wie diese aussehen soll, liess er jedoch offen, und auch eine Lohnpflicht thematisierte er nicht mehr. Für Anne Challandes wäre das immerhin ein «erster positiver Schritt auf einem noch langen Weg».

Zurück auf dem Biohof Heimenhaus. Olga Hänni hat sich entschieden, dass das Setzen der Salate diesen Nachmittag Priorität hat. Morgen soll es regnen, endlich. Langsam steuert ihr Partner den Traktor und zieht Furchen in die Erde. Hinten auf der Maschine sitzen vier Mitarbeiter. Hochkonzentriert lassen sie Setzlinge für Setzlinge durch eine Vorrichtung fallen. Olga Hänni geht auf dem Feld auf und ab und hält ihr Handy am Ohr. Es geht um ihren Antrag für eine Starthilfe, wie sie später erzählen wird, eine finanzielle Unterstützung für geplante Investitionen. Während sie telefoniert, bückt sie sich ab und zu und richtet die Salatsetzlinge, die schief auf den Acker gefallen sind.

Ein paar Wochen später reist Hänni nach Aathal an den Pfäffikersee, um ihr Diplom entgegenzunehmen. Sie ist jetzt offiziell Gemüsegartnermeisterin. Sechzehn Absolventen waren sie insgesamt, zwei davon Frauen. Die Männer, wird mir Hänni bei einem späteren Treffen erzählen, seien im Vorfeld der Feierlichkeiten alle per Brief an ein Betriebsleiterseminar eingeladen worden. Nur die beiden Frauen hätten kein solches Einladungsschreiben bekommen. Als dann am Diplomfest mehrmals öffentlich betont wurde, wie wichtig dieses Seminar sei und wie zentral fürs Netzwerken innerhalb des Verbandes, und alle Anwesenden ermutigt wurden, dort teilzunehmen, reichte es ihr. Warum sie und ihre Kollegin denn als Einzige nicht eingeladen worden seien? Sie könnten ja trotzdem kommen, antwortete man ihr beschwichtigend. Und dann war da dieser Kommentar des Vaters eines Absolventen. Sie könne ja an das Frauenseminar, das sei auch ganz interessant. Es gehe dort durchaus nicht nur um Schminken und solche Sachen. «Mir blieb die Sprache weg», sagt Hänni.

Doch lang aufhalten will sie sich damit nicht und schiebt die positive Nachricht sogleich hinterher: «Ich habe die Starthilfe zugesagt bekommen!» Für die Jungbäuerin ein Schritt mehr in Richtung einer selbstbestimmten Landwirtschaft. •



«Und ich sage  
auch nicht  
gern: Ich bin  
übrigens  
die Chefin»

# VÖGELFREI

Sängerin Selena Gomez hat angeblich sechs Monate auf Sex verzichtet. Unsere Autorin schaffte zwölf. Es war kein richtig schlechtes Jahr. Aber auch kein wirklich gutes.

Foto: Juno Calypso

•••• in Jahr habe ich auf Sex verzichtet. Exakt ein Jahr. Würde ich es wieder tun? Nein.  
•••• Bereue ich es? Nein. Was genau der Auslöser war, weiss ich nicht mehr. Es gab nicht den  
•••• einen Grund. Es war eine Häufung von Kleinigkeiten, die dazu führten, dass ich dachte, dass es vielleicht auch gut wäre, für eine Weile keinen Sex mehr zu haben. Ich wollte keine Zeit mehr dafür aufwenden. Nicht wegen des Sex. Wegen des Drumherums.

Die erste Zeit merkte ich nicht, dass ich keinen Sex hatte. Also doch, ich merkte es, aber es störte mich nicht. Mir gefiel, dass dieser Teil meines Alltags wegfiel. Dass der Sex wegfiel, war schade. Und irgendwie auch merkwürdig. Aber das ganze Organisieren des Sex fiel ja auch weg: das Planen, die Treffen, die Nachrichten davor, die Nachrichten danach, das Informiert-Sein, wer gerade Single und wer im Land war. Und das gefiel mir. Ich hatte mehr Zeit für mich. Mehr Zeit für meine Freunde. Mehr Zeit für die Arbeit. Ich hatte eine gute Zeit. Die ersten Monate vergingen wie im Flug.

Natürlich kann man sagen, logisch tun sie das, jeder hat mal ein paar Monate lang keinen Sex. Nun, ich nicht. Nicht, seit ich damit begonnen habe. Es ist, weiss jede und jeder, nicht so schwierig, als junge Frau Sex zu bekommen. Guter Sex ist eine andere Sache, aber Sex per se ist keine komplizierte Angelegenheit. Es war nun aber auch nicht so, dass es kompliziert war, keinen zu haben. Ich verabredete mich einfach nicht. Das war das ganze Geheimnis.

Nach drei Monaten wettete ich mit mir, dass ich auch sechs schaffe. Einfach so, weil ich kann. Und irgendwie gefiel ich mir in dieser Rolle der stillen Sexver-

weigerin. Eine Rolle, von der niemand wusste. Niemand kannte mein Vorhaben, nur ich. Das mochte ich. Ich hatte diesen Bereich des Lebens nun ganz für mich.

Hätte ich mich verliebt, hätte ich meine Abstinenzphase beendet, klar. Aber es passierte nicht. Ich lernte niemanden kennen. Niemanden, den ich interessanter als mein Experiment gefunden hätte.

Und diese Geschichte, dass man plötzlich nackt neben jemandem im Bett gelegen ist, ohne zu wissen, wie man da hingekommen ist, habe ich noch nie geglaubt. Wenn ich niemanden nachhause nehme und mit niemandem nachhause gehe, dann liegt auch niemand nackt neben mir. Ich bin kein One-Night-Stand-Typ. War ich noch nie. Werde ich wohl auch nie sein. Einfach nicht mein Ding. Einzig meinen Affären musste ich immer wieder absagen. Erklären musste ich mich jedoch nie. Ich hatte halt zu tun. Das ist das Gute an Affären, man schuldet sich nichts. Auch keine ehrlichen Antworten.





«Orgasmen  
hatte ich so  
viele wie in  
den Jahren  
zuvor. Ich  
kenne mich  
ja auch  
besser  
als jeder  
Mann»

Was mir irgendwann richtig fehlte, war der Sex, der Akt an sich. Leute, die Frauen einen eigenen Sexdrang absprechen, die glauben, Frauen wollen nur, weil oder wenn der Mann will, verstehe ich nicht. Wir haben vielleicht einfach einen anderen Zugang. Während wir still und ohne Aufhebens akzeptieren, wenn Sex Mangelware ist, jammern Männer, dass sie innerlich verfaulen. Biologie. Evolution. Samenstau. Vielleicht ist es gesellschaftlich. Frauen trauen sich nicht, sexfixiert zu sein. Es ziemt sich nicht. Männer müssen es wohl sein, alles andere wäre vermeintlich nicht männlich. Ich jedenfalls war immer überzeugt, dass die Gesellschaft und nicht die Biologie uns so unterschiedlich auf Sex oder eben keinen Sex reagieren lässt – bis mir der Film «40 Days and 40 Nights» in den Sinn kam. Ein junger Josh Hartnett will darin vierzig Tage lang keusch sein. In einer der letzten Szenen liegt er schwitzend und keuchend, weil von Sexträumen geplagt im Bett. Lag ich doch falsch? Schliesslich keuchte ich nicht schwitzend

auf dem Bett und drehte fast durch vor Lust respektive Frust. Ich las den Plot des Filmes nach und verstand: Josh hatte nicht nur keinen Sex mit Frauen, er hatte nichts. Keine Orgasmen, keine Selbstbefriedigung, gar nichts. Gut möglich, dass ich dann auch so gelitten hätte. Nie wäre mir in den Sinn gekommen, völlig auf Orgasmen zu verzichten. Meine Orgasmus-Rate war während des ganzen Jahres nicht tiefer als während all der Jahre zuvor. Vermutlich war sie sogar höher. Ich kenne mich schliesslich besser als jeder Mann und bin deshalb auch deutlich zuverlässiger.

Als ich fast ein halbes Jahr hinter mir hatte, traf ich eine Freundin. Sie ist bisexuell und hatte gerade eine Frauen-Phase. Sie habe bald ein Jahr «ohne Penis» geschafft, erzählte sie stolz. Ein Jahr tönt besser als ein halbes, fand ich. Ein Jahr, das schaffe ich auch. Mein

neues Ziel war gesetzt. Dass ich nichts gewinne, wenn ich «es» schaffe, war mir klar. Ich wollte es trotzdem schaffen. Und sexfrei zu leben hatte durchaus Vorteile. Ich ärgerte mich nie mehr, weil das Sich-Verabreden komplizierter war als gewünscht. Auch war meine chronische Angst, dass ich trotz Verhüten schwanger werde, verschwunden. Keine langen SMS-Konversationen, kein Warten, nichts. Das war befreiend.

Wahrscheinlich ist es vergleichbar mit echtem Fasten: Das Essen fehlt zwar, aber wenn man nicht einkaufen, kochen und essen muss, hat man mehr Zeit für anderes. Man muss sich keine Gedanken machen, welche Zutaten man noch zuhause hat oder was man auf der langen Menükarte auswählen soll. Man hat niemals Bauchschmerzen, weil man das Falsche oder zu viel gegessen hat, und muss nicht über Kalorien oder schlechtes Fett nachdenken. Nur das Nötigste essen ist zwar lustfeindlich, aber auch praktisch. Und das gilt auch für Sex. Man hat mehr Zeit. Einen freieren Kopf. Meine überschüssige Energie floss direkt in die Arbeit. Und in den Sport. Eigentlich schade, hat mich kaum jemand nackt gesehen, ich war so gut in Form wie noch nie.

Beinah hätte ich das Jahr nicht geschafft. An einem Wochenende, ich war im neunten Monat, fuhr ich mit Freunden in die Berge. Wir übernachteten in der Wohnung eines Freundes. Die Pärchen bekamen ein Zimmer, ein Typ, Freund eines Freundes, der ebenfalls Single war, schlief auf dem Boden, ich auf dem Sofa des Wohnzimmers. Wir waren beide zu betrunken, als dass es hätte brenzlig werden können. Mitten in der Nacht wachte ich auf, weil es irre kalt war. Ich stolperte im Wohnzimmer herum und suchte einen Pullover. Ob alles okay sei, hörte ich ihn fragen. Mir sei kalt, meinte ich und fluchte, weil ich nicht fündig wurde. Er könne mich auch wärmen. Er war, muss man dazu sagen, überdurchschnittlich attraktiv. Nicht mein Typ, was seine Persönlichkeit betraf, aber er wollte mich ja auch nicht heiraten, sondern wärmen. Ich nuschte irgendetwas, das nach Nein klang, und legte mich, immer noch ohne Pullover, wieder aufs Sofa. Nur noch drei Monate!! Drei! Reiss dich zusammen, meinte meine innere Stimme. Er fragte: «Wie? Ich habe dich nicht verstanden.» Ich wiederholte mich ... nicht. Sekunden später lag er neben mir. Aber: Wir hatten keinen Sex. Weil: kein Kondom. Und ausserdem mussten die anderen, wollten sie aufs

“Meine überschüssige Energie floss direkt in die Arbeit. Und in den Sport. Eigentlich schade, hat mich kaum jemand nackt gesehen, ich war so gut in Form wie noch nie”

Klo, durch das Wohnzimmer, was uns leicht bremste. Aber zugegeben, je nachdem, wie man Sex definiert, habe ich nur neun Monate durchgehalten.

Die letzten drei Monate waren blöd. Sie waren lustbefreit und unbefriedigend. Ich hatte sogar wieder richtig Bock auf das ganze Drumherum. Ich klagte lautstark bei meinen Freunden, dass ich zu wenig Sex hätte, die mich alle etwas irritiert anschauten, sie wussten ja nichts von meiner absurden Abmachung mit mir selber. Ich könne das ja ändern, wenn ich wollte, sagten sie. Aber ich wollte nicht. Ich wollte es schaffen. Richtig erklären kann ich das heute, ein Jahr danach, auch nicht mehr. Aber Aufhören war damals keine Option. Ich lenkte mich mit Arbeit ab, bis ich das Gefühl hatte, mit meinem Job zu schlafen, so sehr vereinnahmte er mich.

Dann hatte ich es geschafft. Das Jahr war um. 365 Tage vorbei. Und beinah hätte ich den Tag verpasst. Ich erinnerte mich nur dank einer Freundin, mit der ich ein Jahr zuvor bei einem Abendessen über Sex geredet und da zum ersten Mal erwähnt hatte, dass ich vielleicht mal eine Weile Sexfasten sollte. Sie und ich waren an jenem Abend in einer Bar gewesen, und sie hatte einen Typen kennengelernt. Nun, ein Jahr später, schickte sie mir ein Bild von sich und ihm beim Abendessen. Sie waren ein Paar, mittlerweile sogar zusammengezogen. Ihr Jahrestag. Ich erinnerte mich, dass ich am Tag nach unserem damaligen Treffen bei einem Typen übernachtet hatte. Das war mein letztes Mal Sex gewesen.

Ob er schon Pläne für heute Abend habe. Mein SMS war zugegeben nicht sehr originell. Meine Wahl auch nicht. Sie war rein optischer Natur. Eine meiner Affären arbeitet als Model. Treffen wir uns oder entdecke ich ihn in einer Zeitschrift, freue ich mich, ihn zu sehen. Er ist grosszügig, freundlich und treu, sofern man eine Affäre treu nennen kann. Wir würden dennoch nie als Paar funktionieren, unsere Gespräche sind so spannend wie Kamillentee. Es sind rein oberflächliche Kriterien, die mich zu dieser Affäre – sie dauert mit Unterbrüchen doch schon sechs Jahre – und nun zu diesem SMS bewegt haben. Er habe keine Pläne, schrieb er zurück. Es war ein komisches Gefühl, zu wissen, dass ich Sex haben werde. Ich war leicht aufgeregt. Nicht wie bei meinem ersten Mal. Eher so wie damals, als ich nach einem Skiunfall mit Beinbruch das erste Mal wieder auf den Ski stand. Aber: Sex verlernt und vergisst man nicht. Sex ist auch nicht plötzlich wieder neu. Nach einem Jahr ohne Sex ist er jedoch wie der erste Bissen nach einer Fastenkur. •



Frauen aller Proportionen und Ethnien: Show von Rihannas Wäschelabel Savage x Fenty im September in New York

## LINGERIE WARS

Noch letzten Herbst hatte sich Ed Razek, jahrelang für die Topmodelbesetzung der Show von Victoria's Secret verantwortlich, gegen transsexuelle Models ausgesprochen – die Show sei schliesslich eine Fantasie. Auch an einem TV-Special für Übergrössen hätte niemand Interesse, so Razek. Nun ist der Modelübervater in Rente, und der Unterwäschegigant hat sein erstes transsexuelles Model unter Vertrag. Die Einsicht kommt spät. Victoria's Secret hat nicht einfach einen Trend verpasst, der Konzern hat selbstgefällig einen gesellschaftlichen Wandel verschlafen. Den von der 90-60-90-Doktrin zu umfassender Diversität. Von der Push-up-Ära zur Bralette-Ästhetik.

Andere Wäschehersteller haben Inklusion schon vor Jahren zum Verkaufsargument ihrer Marke erklärt. Bei Chromat defilieren Models mit Beinprothesen über den Laufsteg, American Eagles Kampagne #AerieReal zeigte ein Model mit Kolostomiebeutel. Und Rihanna, 2012 selbst noch Showact bei Victoria's Secret, engagierte für die Show ihres eigenen

Lingerielabels Savage x Fenty Frauen aller Proportionen und Ethnien, die dreissig spektakuläre Minuten lang zu den Liveauftritten von DJ Khaled und Halsey tanzten. Victoria's Secret in Bodypositiv.

Natürlich kann man einwenden, Chromat, Aerie und Savage x Fenty übertreiben es, zeigen schlicht ein anderes Extrem. Die wenigsten von uns müssen mit nur einem Bein oder einem künstlichen Darmausgang leben. Aber genau so wenige sehen sich von Engeln in Strapsen repräsentiert. Und zumindest ein angemessener Anteil kurviger oder nicht weisser Models im Cast ist bedeutend ehrlicher als das homogene Heer immer gleicher Supermodels. Natürlich entstehen auch Shows wie jene von Rihanna aus ökonomischen Überlegungen, Body Positivity lässt sich gut verkaufen. Aber es ist ein Unterschied, ob man aus reiner Marketingbestrebung ein fülliges Model zwischen zwanzig untergewichtigen zeigt oder aus Überzeugung eine Show, die Weiblichkeit in all ihren Facetten feiert. Das ist wirklich kein Secret mehr.

Leandra Nef

# Wanderbar!

Redaktion: Michèle Boeckmann  
Fotos: Daniel Valance



These Boots ...

Schnürboots  
Hady aus Leder 970 Fr.  
von BALLY



... Are Made ...  
Schnürschuhe LV  
Beaubourg Platform  
Derby 995 Fr.  
von LOUIS VUITTON

... for ...  
Wanderschuhe  
von SCARPA  
249.90 Fr. bei Jelmoli





... Walking!  
Boots Diorcamp  
von DIOR,  
Preis auf Anfrage



# WARM-UP

Volants, Fransen und Stickereien: Die aufregenden Details dieser zauberhaften Herbstlooks mit Wolle, Strick und warmen Farben sorgen für Kuschelfeeling mit dem gewissen Extra.

Redaktion: Nathalie De Geyter  
Fotos: Sara Merz

Karierter  
Mantel mit  
Fransen  
4060 Fr. von  
SALVATORE  
FERRAGAMO.  
Lederstiefel  
mit breitem  
Schaft  
von ACNE  
STUDIOS,  
Preis auf  
Anfrage

Fotografiert  
beim  
Kunstwerk  
«House to  
Watch the  
Sunset»  
des Künstlers  
Not Vital  
beim Schloss  
Tarsp im  
Untereengadin





Schulterfreies Kleid mit Ballonärmeln 1670 Fr. und semitransparentes Top mit Rollkragen 295 Fr.,  
beides von ETRO. Wildlederstiefel 1550 Fr. von SALVATORE FERRAGAMO

A woman with long, dark, curly hair is crouching in a grassy clearing within a dense forest of tall evergreen trees. She is wearing a dark, sleeveless dress and brown boots. She is smiling and looking towards the camera. The scene is lit with soft, natural light filtering through the trees.

Slipdress aus  
Seidensatin  
ca. 425 Fr.  
von REFINE.  
Handschuhe  
aus perforiertem Leder  
ca. 455 Fr.  
und Leder-  
stiefel  
mit breitem  
Schaft, Preis  
auf Anfrage,  
beides  
von ACNE  
STUDIOS

Minikleid  
aus Tweed-  
gewebe mit  
gesteppten  
Volants  
von LOUIS  
VUITTON,  
Preis auf  
Anfrage.  
Ohrschmuck  
privat



Patchwork-  
Midikleid mit  
Bindegürtel  
von STELLA  
MCCARTNEY,  
Preis auf  
Anfrage.  
Wildleder-  
stiefel  
1550 Fr. von  
SALVATORE  
FERRAGAMO



A woman with long dark hair is lying on her back on a large, dark, textured rock formation. She is wearing a white, cable-knit, long-sleeved dress. Her right hand is raised to her head, and she is looking towards the camera. The background consists of a grassy hillside with several tall, dark evergreen trees. In the distance, a mountain range is visible under a soft, hazy sky with a hint of sunset or sunrise. The overall mood is serene and natural.

Ministrickkleid  
ca. 1070 Fr. und  
Rollkragen-  
pullover aus  
Lurex ca.  
420 Fr., beides  
von ACNE  
STUDIOS.  
Derby-Schuhe  
mit Plateau  
ca. 1030 Fr. von  
LOUIS  
VUITTON.  
Netzstrumpf-  
hose privat





Kaschmir-  
pullover mit  
Pailletten-  
bestickung  
9230 Fr. von  
CHANEL.  
Strumpfhose  
privat



Strickleid  
aus Alpaca  
und Mohair  
mit Knopf-  
leiste von  
JACQUEMUS  
595 Fr. bei  
Tasoni. Wild-  
lederstiefel  
1550 Fr. von  
SALVATORE  
FERRAGAMO



Wollkleid  
1400 Fr. von  
JIL SANDER.  
Ohrschmuck  
privat

Producer: Ana Martínez; Model: Mey für Lovemanagement; Haare und Make-up: Sophia Singh für Style Council/Zürich; Fotoassistenz: Johanna Hullár, Kevin Schärer; Modeassistenz: Mariella Ingrassia; Location: «House to Watch the Sunset» von Not Vital beim Schloss Tarasp, Scuol GR



Wollkleid mit Ballonärmeln 2590 Fr. von AKRIS. Ohrringe von AMBUSH 630 Fr. bei Tasoni.  
Lederstiefel mit breitem Schaft von ACNE STUDIOS, Preis auf Anfrage



Boucléjupe  
mit Tartan-  
muster  
2800 Fr.  
und Korsage  
1150 Fr.,  
beides von  
DIOR.  
Body privat



«House to Watch the Sunset» des Bündner Künstlers Not Vital beim Schloss Tarasp

# TAL DER KUNST

Das Engadin ist seit jeher ein Kraftort für kreative Menschen. Nun rückt das Unterengadin zunehmend in den Fokus der Kunstszene und bietet eine Fülle an Galerien und Museen. Eine Auswahl.

Text: Annik Hosmann

## KUNST

House to Watch the Sunset. Beim Schloss Tarasp – dem architektonischen Wahrzeichen des Unterengadins – hat der Bündner Künstler Not Vital einen Ableger von «House to Watch the Sunset» gebaut. Das 13 Meter hohe und begehbare Kunstwerk aus Beton ist das dritte seiner Art; in Niger und Brasilien existiert die Struktur bereits. Schloss Tarasp, Sparsels 148, Tarasp, fundaziun.notvital.ch

Museum Susch. Seit Anfang des Jahres gibts im Unterengadin, das ohnehin schon reich an Kunstinstitutionen ist, ein weiteres Museum: In einer ehemaligen Brauerei und in den Überresten eines Klosters sind auf mehreren Etagen

zeitgenössische Werke von polnischen und Schweizer Kunstschaffenden, etwa Heidi Bucher oder Emma Kunz, zu sehen. Muzeum Susch, Sur Punt 78, Zernez, muzeumsusch.ch

Galerie Tschudi. Eine der vielen und auch im Unterland bekannten Galerien ist die von Elsbeth Bisig und Ruedi Tschudi, der Anfang des Jahres verstarb. Wie viele der Kunsträume im Engadin befindet sich auch diese Galerie in einem historischen Gebäude; die Chesa Madalena stammt aus dem Mittelalter. Alles andere als alt ist die Kunst, die gezeigt wird. Sie stammt von Künstlern aus der Schweiz wie Julian Charrière, Niele Toroni oder auch Not Vital sowie von

internationalen Kunstschaffenden wie den Land-Art-Künstlern Hamish Fulton und Richard Long. Galerie Tschudi, Chesa Madalena, Somvih 115, Zuoz, galerie-tschudi.ch

Engadin Art Talks. Auch im Oberengadin ist das Kunst- und Kulturangebot vielfältig. So pilgert seit einigen Jahren die Schweizer und auch die internationale Kunstszene nach Zuoz, wo während eines Wochenendes Kunstschaffende, Kuratoren und Kunstinteressierte in verschiedenen Panels diskutieren oder Vorträge halten. Zu den bisherigen Gästen zählen unter anderem Doug Aitken, Sylvie Fleury, Jürgen Teller und Charlotte Rampling. Nächste Ausgabe: 25./26. Januar 2020, engadin-art-talks.ch

## WANDERN

Val Sinestra. Im Tal soll es spuken, genauer im zweiten Soussol beim Billardtisch des Hotels Val Sinestra. Dort wohnt nämlich, so die Legende, der Hausgeist. Wer diesem einen Besuch abstatten will, dem sei eine leichte Wanderung empfohlen, die im Herbst mit den gelben Lärchenwäldern besonders schön ist: Sie führt von Sent über Vnà ins Val Sinestra. Hotel Val Sinestra, Sent, sinistra.ch

Versprechen, die Gäste blicken direkt auf das Schloss Tarasp. Schlosshotel Chastè Tarasp, Sparsels, Tarasp, schlosshoteltarasp.ch; DZ inkl. Frühstück ab 160 Fr. pro Person

Hotel Piz Linard. Hinter der pinken Fassade ist jedes der 22 Zimmer anders: vom cleanen, weissen bis zum hölzernen, warmen. Ebenso vielfältig ist das kulinarische Angebot: vom Café Linard über die Nachmittagsbeiz Tancadi Lavin bis zu den beiden Restaurants für den Abend, wo regionale Spezialitäten mit einer Prise Italianità serviert werden. Piazza Gronda 2, Lavin, pizlinard.ch; DZ inkl. Frühstück 90 Fr. pro Person

## ESSEN UND ÜBERNACHTEN

Schlosshotel Chastè Tarasp. Was 1912 mit einem kleinen Beizli begann, ist heute ein Hotel mit Wellnessbereich und einem mit 16 Gault-Millau-Punkten ausgezeichneten Restaurant. Dank dem vielen Arvenholz hat das Haus, das seit 21 Generationen der Familie Pazeller gehört, noch immer den typischen Charme eines Engadinerhauses. Und: Der Name hält sein

FRAUEN  
 ÜBER MODE

# Chez moi

Gegensätze ziehen sich an – und uns genauso. Von diesem Motto lässt sich die Zürcher Grafikerin und Illustratorin Leann von Gunten (30) nicht nur bei ihrem Wohnstil, sondern auch in der Wahl ihrer Garderobe leiten.

Redaktion: MICHÈLE BOECKMANN  
 Text: LEANDRA GRAF  
 Fotos: JOAN MINDER

Look 1:  
 Nana Style

Kleid von  
 SONNHILD  
 KESTLER 790 Fr.  
 bei Thema  
 Selection





Die Rubrik CHEZ MOI geht der Frage nach: Wie stehen wir Frauen eigentlich zur Mode? Schweizerinnen empfangen annabelle zum Lifestyle-Interview – und modeln bei sich zuhause in aktuellen, typgerechten Looks.



## “IN QUALITÄT ZU INVESTIEREN LOHNT SICH IMMER”

Leann von Gunten über ihren  
Mode- und Lebensstil

Was haben Sie von Ihren Eltern über Kleidung, Stil und Sich-Anziehen gelernt? Kleider haben ihre Wirkung, dessen sollte man sich bewusst sein.

Hat Ihr Stil etwas mit dem Ihrer Mutter zu tun?

Wir lieben beide die Foulards von Matrix aus Basel: handrolliert und mit grafischen Siebdruckmustern.

Wann in Ihrem Leben hat sich Ihr Stil stark verändert? Vor nicht ganz zwei Jahren, als meine Tochter Veä zur Welt kam. Plötzlich musste Kleidung praktisch sein. Wegen des Stillens etwa – wo bitte gibt es Labels, die stilvolle Stilloberteile verkaufen? Oder für den Sandkasten: Mit weissen Jeans und Superga-Turnschuhen wird man auf dem Spielplatz ganz schön doof angeschaut.

In welchem Outfit wären Sie Ihr ganzes Leben lang und zu jedem Zeitpunkt glücklich? Im kunterbunten Sonnhild-Kestler-Kleid, das ich in der Fotostrecke trage. Ich liebe den klassischen Schnitt und die poppigen Farben und fühle mich darin ein bisschen wie eine moderne Frida Kahlo.

Sie müssten alle Ihre Kleidungsstücke bis auf eines weggeben, was behalten Sie? Meine Pferdeledertasche

von der Sattlerei Fiona Losinger in Bern. Fiona, eine enge Freundin der Familie, hat sie mir zur Geburt meiner Tochter geschenkt. Sie hat vor vielen Jahren schon mein Kindergarten-Täschli gefertigt.

Welches Kleidungsstück hängt bei Ihnen im Schrank, obwohl Sie es nie tragen? Ein bodenlanges schwarzes Wickelkleid. Es ist wunderschön, aber ich habe Angst, es zu tragen, weil mir bei einer unüberlegten Bewegung die Brüste rausfallen könnten.

Wann fühlen Sie sich am attraktivsten? Wenn ich endlich mal wieder ausschlafen durfte. Meine Tochter findet 6.30 Uhr ja die perfekte Zeit für Party.

Welche Art von Frau bewundern Sie in Bezug auf Stil und Sich-Anziehen? Viele! Ich mag Frauen, die einen eigenen Stil haben. Solche, die sich schlicht kleiden, aber auch jene, die etwas wagen. Ich selber bin wohl eine Kombination aus beidem. Und ich mag Frauen, die im Reinen sind mit sich. Die können sowieso alles tragen.

Wie beeinflussen Social Media Sie in der Art, wie Sie sich kleiden? Ich würde mal behaupten, gar nicht.

Ausser vielleicht, wenn ich etwas Schönes vom Zürcher Cabinet Store in einer Instagram-Story sehe und das Gefühl habe, ich müsse sofort in den Laden rennen, um es anzuprobieren.

Haben Sie je ein Kleidungsstück verloren, das Sie sich sehnlichst zurückwünschen? Die, die ich fälschlich gewaschen habe. Das waren einige.

Was war Ihre erste modische Investition? Mit zwanzig habe ich mir in Paris für etwa 300 Euro einen hochwertig verarbeiteten Rollkragen-Pullover aus Merinowolle gekauft. Als ich damals aus der Boutique lief, dachte ich: Was habe ich nur getan? Das kann ich mir doch überhaupt nicht leisten!

Aber siehe da, ich trage den Pullover noch heute. In Qualität zu investieren lohnt sich einfach immer.

Welches Stück tragen Sie seit Jahren und warum?

Weisse Seidensocken, die meine Mutter selbst gehäkelt hat. Sie fühlen sich an wie ein gutes Glas Wein nach einem Spa-Besuch.

Was war Ihr grösster Fashion-Fauxpas? Wollen wir jetzt wirklich über meine Army Baggy Pants von Carhartt aus Teenie-Zeiten sprechen?

Nach welchem Stück sind Sie noch immer auf der Suche? Nach einem schönen, schlichten Rucksack.

Ich meine wirklich schön und wirklich schlicht. Haben Sie einen Talisman? Nein. Ich trage jedoch manchmal Schmuck von mir lieben, verstorbenen Menschen und bin überzeugt, dass sie in solchen Momenten ganz nah bei mir sind und mich beschützen.

Was haben Ihr Einrichtungsstil und Ihr Kleidungsstil gemeinsam? Beides ist eine Mischung aus schlichten, natürlichen und knalligen, aussergewöhnlichen Objekten. Und eine Mischung aus preiswerten Secondhand-Elementen und Design-Stücken.

Look 2:  
Color up

Strickjacke von  
SUZY BONOMINI  
390 Fr.  
bei Thema  
Selection.  
Ohrhänger von  
ANNIE  
COSTELLO  
BROWN 320 Fr.  
bei Vestibule



Look 3:  
Dark Romance

Top mit Knopf-  
leiste und  
Puffärmeln aus  
Lederimitat von  
NANUSHKA  
378 Fr. bei  
Mytheresa.com.  
Hose aus  
Baumwoll-Twill  
von LOEWE  
685 Fr. bei  
Mytheresa.com.  
Schmuck privat



# Meine Tipps

1 Dresscodes sind anstrengend. Trauen Sie sich, davon abzuweichen

2 Auch mit kleinem Budget kann man stilvoll einkaufen. Wer sucht, der findet!

3 Das Leben hinterlässt Spuren. Flecken auf weisser Kleidung sind okay

ONLINE

Mehr Mode zum Stil und Shoppingtipps: [annabelle.ch/chezmoi](http://annabelle.ch/chezmoi)



Boots von JIL SANDER 959 Fr. bei Jelmoli

## Leann von Gunten

ist in Bern, Basel und im Tourbus aufgewachsen, wo sie am liebsten unter dem Mischpult geschlafen hat – sie hat ihre Mutter, damals Musikmanagerin, hin und wieder auf Tournee begleitet. Nach Bern und Basel fährt von Gunten (30) noch heute regelmässig, etwa, um Secondhand-Stücke für ihren Kleiderschrank und ihre Wohnung zu finden. In Zürich, wo die Grafikerin und Illustratorin mit Partner und Tochter lebt, seien die Brockis und Flohmärkte schlicht überteuert. Essen tut sie dafür umso lieber in der Limmstadt, am liebsten in den Restaurants Gamper und Metzg.



Look 4: Cozy Elegance

Stricktop von ROBERTO COLLINA 240 Fr. bei Vestibule. Taillierter, ausgestellter Jupe aus Taft 750 Fr. von THEMA SELECTION. Ohringe privat



Bottega Veneta



Acne Studios



Jil Sander



Max Mara



Dries Van Noten



Jacquemus



Givenchy

# COOLE MASCHKE

Ob als Pulli oder als Kleid, Strick lässt derzeit keine kalt: Hier die Impressionen vom Laufsteg – und 15 Herbstlooks, die zeigen, wie man Fein- bis Grobmасhiges stilsicher kombiniert.

Redaktion: Nathalie De Geyter

1 Rollkragen-pullover aus Wolle ca. 240 Fr. von Woolrich.  
 Midijupe aus Seide ca. 240 Fr. von Anine Bing.  
 Vergoldete Ohringe ca. 330 Fr. von Rejina Pajo.  
 Booties mit Stretch-Schaft ca. 410 Fr. von Aeyde  
 2 Rippstrick-pullover 39,90 Fr. von C&A. Halstuch 14,95 Fr. von Mango.  
 Flared Jeans 283 Fr. von Agolde. Mules von Callipygian ca. 240 Fr. bei Opening-ceremony.com  
 3 Pullover aus Kaschmir-Seiden-Bouclé 650 Fr. von Falconeri.  
 Cordjupe mit Gürtel 120 Fr. von Ivy & Oak.  
 Schnürstiefel-ten 349 Fr. von Whistles. Wollsocken 24 Fr. von Falke  
 4 Rollkragen-pullover 69,95 Fr. von Mango.  
 White Jeans 196 Fr. von Citizens of Humanity. Wanderboots 200 Fr. von Uterqüe  
 5 Strickkleid mit eckigem Ausschnitt 49,95 Fr. von H&M. Tasche aus Kalbsleder 519 Fr. von Manu-Atelier.  
 Wollschal ca. 150 Fr. von Totême. Gesteppte Stiefel 749 Fr. von Sandro



1  
2  
3  
4  
5

1 Strickkleid mit Knopfleiste und Gürtel 419 Fr. von Sandro.  
Kaschmirsehal 360 Fr. von Eric Bompard. Gefütterte Combat Boots von Homers 410 Fr. bei Zalando.ch

2 Strickkleid mit Rollkragen 820 Fr. von Mollie Silberohrringe 94 Fr. von Reliquia. Kniehohe Stiefel ca. 660 Fr. von Loq

3 Strickpullover von Jacob Cohen. Preis auf Anfrage. Jeansjupe ca. 60 Fr. von Topshop. Stiefel mit Miniabsatz 273 Fr. von Cos

4 Pullover mit Stehkragen 199 Fr. von Marc O'Polo Denim. Leggings aus Cupro 69,95 Fr. von Mango. Henkeltasche 820 Fr. von Tsatsas. Mules ca. 285 Fr. von Bevza

5 Kaschmirpullover mit V-Ausschnitt 179,95 Fr. von Peter Hahn. Röhrenjeans Niki 220 Fr. von M.L.J. Jeans. Mary-Jane-Mules aus Satin 346 Fr. von Staud



1 Strickkleid mit Reissverschluss 49,95 Fr. von H&M x Pringle of Scotland. Clutch Lamb Cloud 445 Fr. von Mansur Gavriel. Booties 195 Fr. von Camper

2 Rollkragen-pullover von Lou-Lou-Studio 235 Fr. bei Vestibule. Bund-faltenhose 269 Fr. von Malaiakarais. Sandaletten von Maryam Nassir Zadeh 800 Fr. bei Farfetch.com

3 Strickkleid in Wickeloptik von Nanushka 450 Fr. bei Net-a-porter. Henkel-tasche aus geprägtem Leder ca. 280 Fr. von Little Liffner. Wildlederstiefel 422 Fr. von Ba&Sh

4 Pullover aus Angorawolle ca. 260 Fr. von 7 for All Mankind. Tasche ca. 620 Fr. von Međa. Midijupe aus Schurwolle 369 Fr. von Marc Cain. Sneakers P6000 von Nike 139,90 Fr. bei Titolo

5 Wollkleid mit Mohair-Anteil 382 Fr. von Acne Studios. Haar-spange 28 Fr. von Pico. Stiefel mit Blockabsatz ca. 345 Fr. von Miista

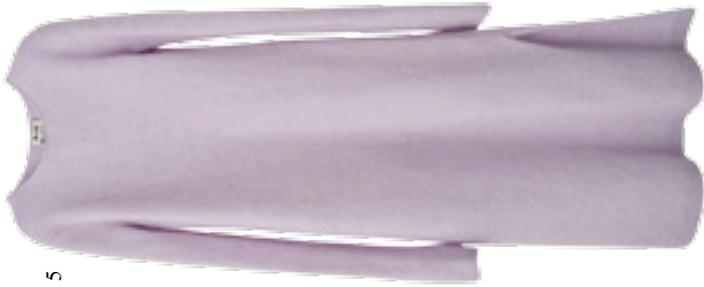
1

2

3

4

5



Redaktion: Leandra Nef

*Die türkisch-amerikanische Marke Mlouye fertigt architektonische Meisterwerke in Taschenform, diesen Herbst unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Londoner Label Whistles. Die gemeinsame Capsule Collection umfasst sechs Taschen in limitierter Auflage.*

Ab 439 Fr., whistles.com, mlouye.com (Foto: Lantern Bag)



## Royale Ikonen

Einst Hersteller von wetterfester Bekleidung für Seeleute, heute in der fünften Generation geführte Lifestyle-Marke und Hoflieferant des britischen Königshauses: Barbour feiert sein 125-jähriges Bestehen mit der Linie Icons Re-Engineered, einer Neuinterpretation der legendären Wachs- und Steppjacken.

Ab 349 Fr. bei Globus, solange der Vorrat reicht; barbour.com

## Tolle Trage

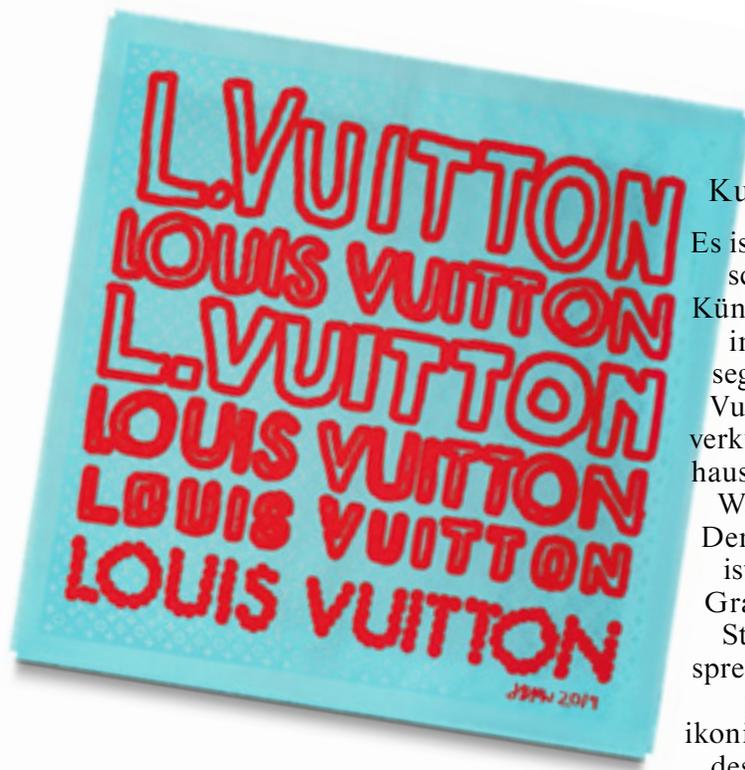
**Der vielleicht schickste Baby Carrier der Welt! Damit Mamas und Papas gleichzeitig das Baby tragen, Einkaufstaschen schleppen und Anrufe entgegennehmen können. Und zudem ein Fashion-Statement setzen.**

Für Kleinkinder bis zwei Jahre, ab ca. 290 Fr., artipoppe.com



## Seventies Style

Saison für Saison spannt Tommy Hilfiger für seine Kollektionen mit Prominenten zusammen – diesen Herbst schon zum zweiten Mal mit der US-Schauspielerin Zendaya («Spider-Man: Far From Home», 2019). Im Fokus stehen legendäre Silhouetten der 1970er-Jahre. Ab 129 Fr., [tommy.com](http://tommy.com)



**Kunst ist Mode**  
Es ist nach Alex Israel schon die zweite Künstlerkollaboration im Bekleidungssegment, die Louis Vuitton dieses Jahr verkündet: Das Modehaus spannt mit Jonas Wood zusammen. Der US-Amerikaner ist für seinen von Graffiti inspirierten Stil bekannt, entsprechend hip reinterpretiert er die ikonischen Accessoires des Hauses wie das Logotuch. Ab ca. 300 Fr., [louisvuitton.com](http://louisvuitton.com)



## Helle Freude

**Das Stricklabel Miami wird 15 und schenkt sich zum Geburtstag zwei Kollektionen: eine exklusive aus Kaschmir sowie eine mit hellen Pastell-Nuancen. Damit der Winterblues gar nicht erst aufkommt.**

Ab ca. 320 Fr., [miami.de](http://miami.de)

*Die polnische Designerin Magda Butrym setzt diese Saison auf osteuropäische Folklore mit üppigen Blumenprints, Ornamenten und einem Materialmix aus Leder, Samt und Seide.*

Ab ca. 300 Fr., [magdabutrym.com](http://magdabutrym.com)





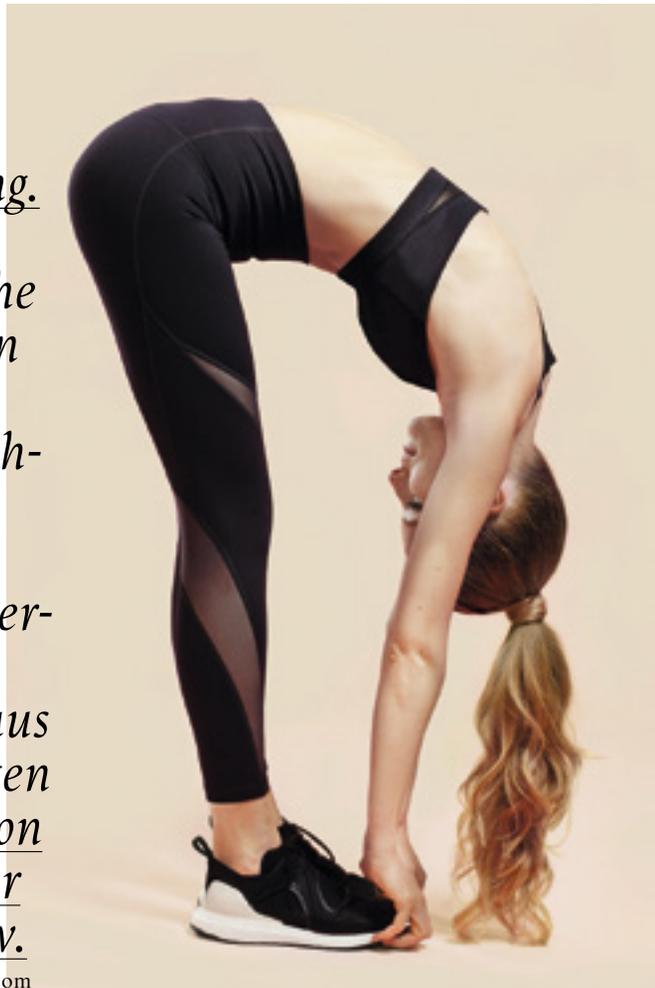
Diese Farben!

Colmar aus Italien hat sich für seine Capsule Collection von einer Jacke aus den 1980er-Jahren inspirieren lassen. Diese wurde damals von den nationalen Skistars wie Alberto Tomba getragen. Die Neuinterpretation gibts auch als Skianzug.

Ab 280 Fr., colmar.it

*In Bewegung.  
Für die  
morgendliche  
Yogalektion  
oder das  
nächste High-  
Intensity-  
Training:  
Leggins, Ober-  
teile und  
Sport-BHs aus  
der limitierten  
Erstkollektion  
des Zürcher  
Labels Laiv.*

Ab 48 Fr., laivmotion.com



### Schmuck fürs Haar

**Wir sind verliebt in diese Scrunchies von James. Die Unikate werden in Berlin aus Vintage-Seidenfoulards von Hermès, Chanel und Yves Saint Laurent handgefertigt.**

Ab ca. 110 Fr., jamescastle.de

**Auf den zweiten Blick  
Diese elegante Butterfly-  
Sonnenbrille aus der  
aktuellen Kollektion von  
Chanel hat einen Special  
Effect: Der Name des Hauses  
wurde auf die Oberseite des  
Rahmens über den Augen-  
brauen graviert - er wird dann  
sichtbar, wenn man  
die Brille auf die Nasenspitze  
gleiten lässt.**

470 Fr., [chanel.com](http://chanel.com)



Da stehen wir drauf

Für seine erste Frauenkollektion hat sich Sockenhersteller Jimmy Lion von Grafikdrucken der 1970er-Jahre anregen lassen. Dazu gibts auch neue Motive wie Palmenblätter oder Flamingos.  
Ab ca. 10 Fr., [jimmylion.com](http://jimmylion.com)

*Zum ersten Mal  
präsentiert das für sein  
Lederhandwerk gefeierte  
ungarische Label  
Áeron eine Serie mit  
einer veganen Alternative  
zu Glattleder. Neben  
glänzendem Leder-  
imitat bietet  
es aber weiterhin  
Keypieces aus  
schadstofffrei  
produziertem  
Leder an.*

Ab 180 Fr., [aeron.hu](http://aeron.hu)



Wollfühlzeit

Wool and Knit (Wolle und Strick) heisst die Kollektion der Berliner Designerin Malaika Raiss, die in Zusammenarbeit mit The Woolmark Company entstanden ist. Eingehüllt in grobmaschige Pullover und mit Strickmütze machen sogar die kalten Tage Spass.

Accessoires ab 86 Fr., Kleidung ab 360 Fr., [malaikaraiss.com](http://malaikaraiss.com)

# DER GOLDENE LÖWE

Lucky Animals heisst eine neue Broschenkollektion von Van Cleef & Arpels. Die Idee aus den Fünfzigern sorgt wieder für Furore.

Redaktion: Monique Henrich

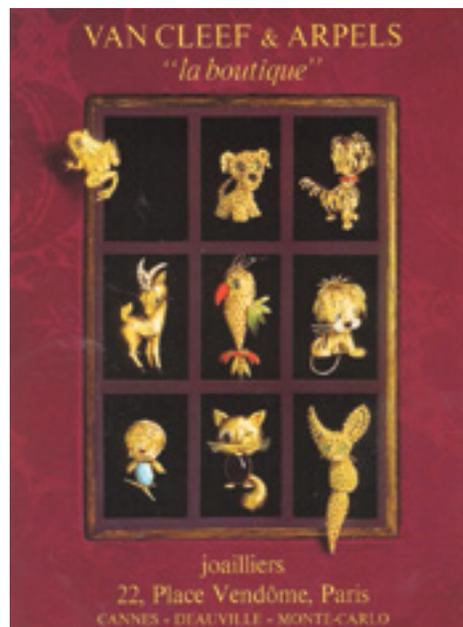


Löwenclip aus der Neukollektion Lucky Animals in Gelbgold mit Tigerauge und Onyx, 6200 Franken

**Die koketten Anstecker galten in den Fünfzigern als schicke Accessoires, zu deren Erfolg auch die damaligen Influencerinnen Grace Kelly und Jackie Kennedy Onassis beitrugen**



Katalogcover mit der Kollektion La Boutique von 1954, aus der auch der Lion ébourriffé (links) stammt



Sie waren eigentlich nur als Spielerei und Animation gedacht: Mit den Tierbroschen im Cartoon-Stil sollte die Jeunesse dorée in das neueröffnete Schmuckgeschäft Van Cleef & Arpels an der noblen Pariser Place Vendôme 22 gelockt werden. Doch mit der Kollektion La Boutique traf der Edel-Juwelier Anfang der 1950er-Jahre den Zeitgeist des Aufbruchs in die Modernität: Die koketten Anstecker galten bald als schicke Accessoires, zu deren Erfolg auch die damaligen Influencerinnen Grace Kelly und Jackie Kennedy Onassis beitrugen. Die First Ladies hefteten die goldenen,

mit Edelsteinen besetzten Frösche, Papageien und Hündchen an ihre Etuikleider. König unter den Tiermodellen war der Lion ébourriffé, der Löwe mit der zerzausten Mähne. In einem Makeover hat Van Cleef & Arpels jetzt die Tiermodelle mit der Kollektion Lucky Animals neu entworfen und ergänzt. Sie werden wieder als subtiles Statement getragen, auch von Gentlemen am Revers.



**So nehmen Sie an der Verlosung teil:**

Per Telefon: 0901909 022 (1.50 Fr./Anruf). Hinterlassen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer.

Per SMS: Nachricht mit ANLOS und Namen/Adresse an 530 (1.50 Fr./SMS).

Chancengleiche Teilnahme ohne Zusatzkosten via Mobile Internet (WAP): <http://m.vpch.ch/ANB11211>

**Teilnahmeschluss:  
1. November 2019**

**Die Gewinnerinnen und Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende von L'Oréal und Medienart AG sind von der Verlosung ausgeschlossen. Mit freundlicher Unterstützung von L'Oréal, an welche die Daten der Gewinnerinnen und Gewinner zwecks Versand der Gewinne übermittelt werden.

## GEWINNEN SIE

70-mal ein Make-up-Set von L'Oréal Paris im Wert von je 85 Franken.

Eine zuckersüsse Versuchung: Der Flüssig-Lippenstift Infaillible Ultra Matte Les Macarons von L'Oréal Paris verführt mit einem ultra-matten Finish. Die hochpigmentierte Formel sorgt schon bei einmaligem Auftragen für ein perfekt deckendes Ergebnis und bietet bis zu 16 Stunden Tragekomfort.

Color Riche Le Vernis L'Huile ist der erste Öl-Nagellack: Dank wertvoller Mikro-Öle und innovativer Öl-in-Farbe-Technologie hüllt die Formel die Nägel in intensive, satte Farbe mit glänzendem Finish und extralangem Halt. Das Set besteht aus drei Flüssig-Lippenstiften und drei Öl-Nagellacken.

# INSIDE BEAUTY



**BEAUTY-REDAKTORIN**  
**OLIVIA GORICANEC**



Chantal (l.) und Alexandra Roos haben mit Nymph-essence einen blumig-frischen Duft kreiert



## EAU DE SUCCÈS

Sie bezeichnet sich als letzten Dinosaurier der Parfumerie. – Ob Dinosaurier oder nicht, Chantal Roos ist zweifelsohne eine Grande Dame in der Welt der Düfte und könnte mit ihrem Schaffen ganze Bücher füllen. «Ich bekomme viele Anfragen für eine eigene Biografie. Aber ich würde doch beispielsweise niemals etwas Persönliches über Monsieur Saint Laurent erzählen!» Die Französin hat nicht nur guten Stil, sondern auch Format. Schade ist es natürlich trotzdem.

Nachdem Chantal Roos einige Jahre als Flight Attendant in Amerika tätig war, begann sie Anfang der Siebzigerjahre, als Assistentin des Marketingdirektors eines Kosmetikunternehmens zu arbeiten. Obwohl sie zu Beginn von Marketing kaum Ahnung hatte, stellte sie ihr Talent unter Beweis und liess sich 1976 von Yves Saint Laurent abwerben. «Im Rahmen meiner neuen Aufgabe arbeitete ich direkt mit Monsieur Saint Laurent zusammen. Ein Jahr darauf lancierten wir das Parfum Opium», sagt Roos. Ein weltweiter Erfolg, der alles übertraf, was sich die beiden jemals hätten vorstellen können. Darauf folgten gleich weitere Parfum-Ikonen wie Kouros, Paris und Jazz.

Wie landet man so viele Hits hintereinander? Chantal Roos schmunzelt. «Wenn man mit den Grössen arbeitet, will man sie nicht enttäuschen.» Auch mit Issey Miyake, Jean Paul Gaultier oder Tom Ford kreierte Roos bedeutende Parfums wie L'Eau d'Issey oder Le Mâle. «Ein Geheimrezept gibt es nicht.»

Und heute? Während andere den Ruhestand geniessen, hat sich Chantal Roos zusammen mit Alexandra, einer ihrer beiden Töchter, auf ein neues Abenteuer begeben. 2014 lancierten die Frauen ihre eigene Nischen-Parfummarke Roos & Roos. Mit der Tochter zu arbeiten sei toll, aber nicht immer einfach. «Alexandra ist Musikerin und hat eine völlig andere Sicht auf die Dinge als eine alte Dame der Parfumerie, wie ich es bin.» Schön seien insbesondere die Liebe und das Vertrauen zwischen ihnen. «Ich musste jedoch lernen, Alexandra bei der Arbeit nicht als meine Tochter, sondern als Geschäftspartnerin zu sehen. Während Sitzungen ist Schluss mit dem mütterlichen Zurechtrücken ihres Jupes oder dem Wegstreichen einer Haarsträhne», sagt Roos lachend. Eau de parfum Nymphessence aus der Kollektion Exclusive, 100 ml ca. 225 Fr. (Foto)

# SCOTLAND

COLLECTION fall/winter 2019

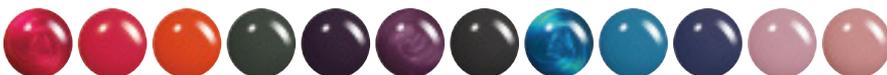


©2019 OPI PRODUCTS INC.



RED HEADS AHEAD...

...eine von 12 neuen Farben, erhältlich als **Infinite Shine**, als **klassischer Nagellack** und bei anerkannten OPI Partnern mit Maniküre-Service-Angebot ebenfalls als **GelColor**-Anwendung.



# O·P·I

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



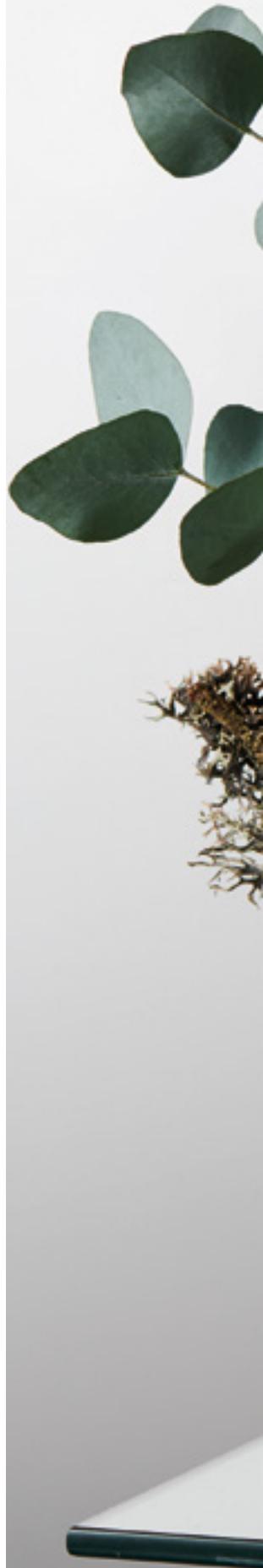
[www.facebook.com/OPISWISS](https://www.facebook.com/OPISWISS)

[www.instagram.com/OPI\\_SWISS](https://www.instagram.com/OPI_SWISS)

# Natürlich versus konventionell

Das Interesse an Naturkosmetik nimmt stetig zu. Doch was unterscheidet natürliche Produkte von konventionellen? Und ist das eine besser als das andere? Ein Gespräch mit Hautärztin Liv Kraemer.

Interview: OLIVIA GORICANEC  
Fotos: DANIEL VALANCE







Liv Kraemer, Dermatologin  
und Expertin für Skincare and  
Skinfood in Zürich; Youtube:  
DrLivSkincare; Instagram: #drliv

annabelle: Liv Kraemer, der Trend geht immer mehr in Richtung chemiefreier, natürlicher Kosmetik. Doch was unterscheidet diese eigentlich von der konventionellen Kosmetik?

Liv Kraemer: Naturkosmetik verbinden wir mit Reinheit und Gesundheit – ganz ohne Chemie. Nur sollten wir uns vor Augen halten, dass auch die Natur ihrem Wesen nach Chemie und Physik ist, ohne Chemie und Physik gäbe es sie gar nicht. Und ausserdem: Wenn etwas – egal ob natürliche oder konventionelle Kosmetik – in den Tiegel kommt, muss zuvor ein verarbeitender, chemischer Prozess dafür stattgefunden haben.

Dann frage ich anders: Was ist Naturkosmetik?

Was man darunter versteht und was in Naturkosmetika stecken darf und was nicht: eine europaweit einheitliche Definition dafür existiert nicht. Die Bezeichnung ist bis heute auch nicht geschützt. Grundsätzlich bedeutet Naturkosmetik ein Gemisch aus verschiedenen Extrakten, aus Rohstoffen pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Ursprungs, also Fette, Öle, Wachse, Kräuter, Blütenwasser und ätherische Öle.

Und was ist konventionelle Kosmetik?

Die konventionelle Kosmetik benutzt eher einzelne, aus Studien belegte Inhaltsstoffe. Diese hat man ursprünglich aus der Natur gewonnen, stellt sie jetzt teils aber eigens her. Aber es gibt auch keine genaue Definition, was konventionelle Kosmetik ist.

Die Menschen achten vermehrt auf eine gesunde Ernährung und biologische Produkte. Ist es da nicht ein logischer Schritt, auch bei seinen Beautyprodukten genauer hinzuschauen?

“Wenn etwas in den Tiegel kommt, muss zuvor ein verarbeitender, chemischer Prozess dafür stattgefunden haben – das gilt für alle Kosmetika”

Ich bin ein total holistischer Mensch und bin überzeugt: Man ist, was man isst. Die Nahrung, die durch unser Darmsystem geht – und das ist immerhin fast acht Meter lang –, hat einen starken Einfluss auf unseren Körper und unsere Gesundheit. Aber auch in Sachen gesunder Ernährung wird es für uns Konsumenten immer schwieriger. So gibt es Studien, die zeigen, dass unsere konventionelle Nahrung immer ärmer an Selen, Zink und Eisen wird. Gesund ist also zum Beispiel nicht der Spinat vom Markt, sondern derjenige aus der Tiefkühltruhe; da sind die Mineralstoffe nämlich noch drin. Und genauso komplex verhält es sich auch mit den Kosmetikprodukten. Das heisst: Man darf nicht einfach alles in einen Topf werfen, sondern man muss ganz spezifisch auf den Einzelfall bezogen hinschauen.

Wie soll die Konsumentin denn entscheiden, ob sie eine natürliche oder doch eher eine konventionelle Crème benutzen soll?

Die Frage, die man sich stellen sollte, ist: Weshalb benutze ich das eine und warum das andere nicht? Ein Produkt zu verwenden, nur weil «Natur» drauf steht, finde ich falsch. Viele Leute stellen sich dann gleich eine ganze Heidilandschaft im Tiegel vor. Ich plädiere dafür, seinen gesunden Menschenverstand zu benutzen und gleichzeitig auch vom heutigen Stand der Wissenschaft Gebrauch zu machen. Ich würde ja auch nicht mehr wie Kleopatra in gegorener Eselsmilch baden, nur weil es «Natur pur» ist. Ich würde mich auf Produkte mit Milchsäure festlegen, weil die Wissenschaft herausgefunden hat, dass es die Milchsäure ist, die eine schöne Haut macht.

Ist denn das eine besser als das andere?

Nein. Wir wissen zum Beispiel, dass die Kamille viele gute Eigenschaften besitzt, jedoch die Haut auch sehr reizen kann. Während Naturkosmetikerhersteller den ganzen Kamillenextrakt für ihre Produkte verwenden, benutzen Hersteller konventioneller Produkte den

“Es ist nicht so kompliziert,  
wie es aussieht.  
Man darf in der Kosmetik,  
wie in vielen anderen  
Bereichen des Lebens,  
einfach nicht  
schwarz-weiss denken”

daraus isolierten Wirkstoff Bisabolol. Dieser ist im Vergleich zum Extrakt nämlich viel weniger allergieauslösend. Wer eine tolle Haut hat, kann also gut und gern den ganzen Kamillenextrakt benutzen. Andere hingegen werden mit Reizungen und Rötungen zu kämpfen haben und sollten besser nur Produkte mit dem einzelnen Wirkstoff verwenden.

Konservierungsstoffe, Weichmacher, chemisch-synthetische Duft- und Farbstoffe, Rohstoffe aus der Erdölbranche – die Liste der Inhaltsstoffe konventioneller Kosmetikprodukte ist lang. Sind denn solche Inhaltsstoffe wirklich gesund?

Jetzt benutzen Sie all diese Schlagwörter, die so negativ behaftet sind. Das finde ich nicht richtig. Das Mineralöl zum Beispiel ist einer der sichersten Inhaltsstoffe, weil es nicht nur enorm haltbar ist, sondern auch überhaupt nicht in die Haut eindringt. Naturkosmetik verwendet zum Beispiel als Konservierungsstoffe oft die als besonders allergieauslösend geltenden ätherischen Öle und Pflanzenextrakte wie Arnika, Kamille oder Ringelblume. Wir Ärzte verwenden bei problematischer Haut deshalb nur konventionelle Produkte, weil sie am wenigsten allergen sind. Denn Sie müssen wissen, jedes Beautyprodukt, egal ob «natürlich» oder «künstlich», enthält Konservierungsstoffe, sonst wäre es nicht so lang haltbar.

Dann entsprechen Aussagen auf Produkten wie «frei von Parfum- und Konservierungsstoffen» nicht der Wahrheit?

Insgesamt gibt es 16 Parfumstoffe, die reizend sind. Diese muss die Kosmetikindustrie deklarieren. Alle anderen 230 Parfumstoffe aber nicht. Steht auf einem Beautyprodukt also «keine Parfum- und Konservierungsstoffe», heisst das nicht, dass keine drin sind. Zum Glück! Produkte ohne Parfum oder ätherische Öle würden wir nämlich nur ungern riechen wollen.

Wie soll man also bei der Produktwahl vorgehen?

Als Konsumentin sollte man sich zuerst einmal überlegen, welche Konsistenz für die eigene Haut die richtige ist. Ist meine Haut besonders trocken und benötigt sie eine reichhaltige Crème oder genügt das leichtere Fluid? Zum Vergleich kann man sich eine Suppe vorstellen: Bei der einen ist das Gemüse püriert, in der anderen schwimmt es obenauf. Die eine wäre dann eine Crème, die andere ein Serum. Erst wenn diese Frage geklärt ist, schaut man, welche Inhaltsstoffe sich im Produkt befinden sollen.

Können Sie das noch ein wenig näher erklären?

Man sagt zum Beispiel, Teebaumöl helfe gegen Akne wegen der antiseptischen Wirkung des Teebaumes. Da es sich jedoch um eine ölige Konsistenz handelt – das Gleiche gilt übrigens auch bei Mineral-, Soja- oder Kokosöl –, wird das Produkt auf der Oberfläche der Haut bleiben. Hat man nun eine unreine Haut, wird dies zu einer Art Treibhauseffekt führen. Besser wäre es also, man würde nur den Inhaltsstoff des Teebaumöls nehmen und diesen in ein Gel statt in Öl verpacken.

Irgendwie ist das alles etwas verwirrend.

Es ist eigentlich nicht so kompliziert, wie es sich anhört. Man darf in der Kosmetik, wie in vielen anderen Bereichen des Lebens, einfach nicht schwarz-weiss denken. Und oft sieht etwas nur kompliziert aus, weil Menschen dazu tendieren, viel zu genau hinzuschauen. Der normale Konsument geht bezüglich Inhaltsstoffe sehr in die Tiefe und diskutiert über Sachen, die erst einmal gar keine grosse Rolle spielen. Es ist zum allgemeinen Trend geworden, über alles Bescheid wissen zu wollen. In der Kosmetik wie auch bei Nahrungsmitteln. Und Angst entsteht oft durch Unwissenheit. Für einen normalen Konsumenten ist es jedoch unmöglich, die Inci-Liste (*Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe, Anm. d. Red.*) zu entziffern. Das ist sogar teils für meine Studenten schwierig. Ich rate meinen



## “Auf der Verpackung sollte also nicht ‘Anti-Falten’ oder ‘frei von ...’ stehen – das ist nur Marketing! –, sondern, was genau im Produkt enthalten ist”

Patienten deshalb, nicht einfach auf Schlagworte zu achten und sich von der Industrie nicht in eine falsche Richtung leiten zu lassen.

Und wie soll das gehen?

Achten Sie primär auf die Hauptinhaltsstoffe. Auf der Verpackung sollte also nicht «Anti-Falten» oder «frei von ...» stehen – das ist nur Marketing! –, sondern, was genau im Produkt enthalten ist. Die wichtigsten Stoffe sollten dabei vorne auf dem Produkt stehen.

Ich habe aber das Gefühl, dass viele Konsumentinnen insbesondere auf solche «Anti»- und «frei von ...»-Begriffe achten.

Leider ja, doch diese Verkaufsargumente sind, wie beim Beispiel der Parfüm- und Konservierungsstoffe, nichtsagend. So verhält es sich zum Beispiel auch für die in Verruf geratenen Parabene. Es sind mehrere Hundert Parabene auf dem Markt, fünf davon wurden als schädlich bezeichnet, alle anderen sind sehr sicher. Steht auf einem Produkt «ohne Parabene», bedeutet dies, dass keine dieser fünf schädlichen im Produkt enthalten sind. Nicht aber, dass gar keine Parabene drin sind!

Und was soll man tun, wenn man in diesem ganzen Beauty-Dschungel keinen Überblick mehr hat?

Es ist wie beim Sport. Auch da weiss man über vieles Bescheid, man weiss aber auch, dass man im Zweifelsfall viel falsch machen und seinem Körper schaden kann. Also ist der nächste logische Schritt: Man nimmt sich einen Trainer. Das sollte auch bei der Haut so sein. In den USA hat jeder seinen eigenen Dermatologen als Haut-Trainer, in Europa leider nicht.

Nun ja, nicht jede Person kann sich einen Dermatologen leisten.

Das ist mir bewusst. Ich stelle einfach fest, dass sich die Menschen bei allem informieren und beraten lassen. Zum Beispiel beim Kauf eines neuen Fernsehers. Man

schaut im Internet nach, fragt Freunde, informiert sich bei den Herstellern und beim Fachpersonal im Geschäft. Zudem überlegt man sich, was genau die Anforderungen an das neue Gerät sind. Brauche ich einen Flachbildschirm? Reicht mir ein kleiner oder will ich auch Spiele machen und benötige dafür einen grösseren? Kein Mensch macht sich bei der eigenen Pflege solche Gedanken. Die Menschen lesen «in fünf Tagen frei von Falten», «70 Prozent organic» oder «frei von Silikon» und kaufen das Produkt.

Viele Konsumentinnen holen sich inzwischen Infos über bestimmte Apps oder im Internet. Was halten Sie von Programmen wie Codecheck und Co.?

Gar nichts! Es gibt leider kein Kontrollsystem, das die Daten überprüft. Es gibt dort teils sehr fragwürdige und undifferenzierte Bewertungen. Gewisse Bestandteile werden gleich für schädlich befunden, sind es aber nicht für alle, wie etwa Palmöl oder Glutein. Manche Daten sind auch völlig veraltet.

Welche Inhaltsstoffe sind denn weshalb unerlässlich und auch wissenschaftlich für wirksam befunden?

Vielleicht vorweg: Mir sind Labels so ziemlich egal. Ich bin für Inhaltsstoffe. Und da gibt es sehr viele. Meine Favoriten sind die sogenannten Fruchtsäuren. Diese helfen sowohl bei der Akne als auch im sogenannten Anti-Aging. Denn der Wirkmechanismus ist der gleiche: Neu-Ankurbelung der Zellen, ich nenne es Zell-Sport. Dann gibt es noch die Antioxidantien, die essenziell sind, und die sogenannten Retinole. Diese kommen aus der Vitamin-A-Familie. Und natürlich geht nichts ohne Sonnenschutz! •

## “Mir sind Labels so ziemlich egal. Ich bin für Inhaltsstoffe. Und da gibt es sehr viele. Meine Favoriten sind die Fruchtsäuren”

# Konventionelle Kosmetik

Diese Produkte basieren meist auf einem Inhaltsstoff, dessen Wirkung in Studien erprobt wurde.



- 1 The Intense Moisturizing Gel Cream ca. 79 Fr. von Jacqueline Piotaz
- 2 Absolute Silk Cream ca. 227 Fr. von Sensai
- 3 Brightening Face Cream ca. 175 Fr. von Dr. Barbara Sturm
- 4 Vit C Brightening Cleansing Pads (50 Stück) von Rodial ca. 72 Fr. bei Marionnaud.ch
- 5 Rosilogie Neutra-lisierendes Doppelkonzentrat ca. 50 Fr. von Lierac
- 6 Belebendes Serum ca. 35 Fr. von Avène
- 7 Comfort Scrub Intensiv nährendes Öl-Peeling ca. 42 Fr. von Clarins
- 8 Revitalizing Supreme + Night Intensive Restorative Creme ca. 138 Fr. von Estée Lauder
- 9 Klärendes Reinigungsgel ca. 15 Fr. von Caudalie
- 10 White Lucent Brightening Gel Cream ca. 100 Fr. von Shiseido
- 11 The Neck and Décolleté Concentrate ca. 320 Fr. von La Mer
- 12 Skin Caviar Eye Lift ca. 540 Fr. von La Prairie
- 13 Great 8 Eight Hour Daily Defense Moisturizer ca. 45 Fr. von Elizabeth Arden
- 14 Blue Therapy Amber Algae Revitalize Day Cream ca. 98 Fr. von Biotherm
- 15 Phytoactive Skin Perfecting Essence ca. 89 Fr. von Royal Fern
- 16 Cellfiller-XT Zellular-Balsam zum Auffüllen von Falten und für die Lippenpartie ca. 228 Fr. von Cellcosmet
- 17 Crème Prodigieuse Boost Multiperfektionierender, glättender 5-in-1-Pflegeprimer ca. 31 Fr. von Nuxe
- 18 Lip Sleeping Mask von Laneige ca. 28 Fr. bei Sephora Manor
- 19 Capture Totale Dream Skin Care & Perfect ca. 193 Fr. von Dior

# Naturkosmetik

Darin steckt meist ein Mix verschiedener Rohstoffe pflanzlicher und mineralischer Herkunft.

- 1 Luminous Youth Diamond Eye Crème ca. 320 Fr. von Nazan Schnapp
- 2 Kaylana Rare Oil ca. 135 Fr. von Abhati Suisse
- 3 Blueberry Booster von Bybi ca. 16 Fr. bei Biomazing.ch
- 4 Regenerierendes, straffendes Bio-Lavendel-Gesichtsöl ca. 15 Fr. von Garnier Bio
- 5 Basis-Sensitiv-Waschgel Bio-Aloe Vera & Jojoba ca. 7 Fr. von Lavera
- 6 Immortelle Anti-Ageing Deluxe Straffendes Augenserum 35 Fr. von Farfalla
- 7 Glow-Maske ca. 76 Fr. von Susanne Kaufmann
- 8 Skin Food Nährende Intensivpflege für Gesicht und Körper ca. 12 Fr. von Weleda
- 9 The Northern Collection Schwarze Reinigungsbutter von Natur Siberica ca. 20 Fr. bei Manor
- 10 Augen-Make-up-Entferner ca. 28 Fr. von Dr. Hauschka
- 11 Zellaufbauendes Serum ca. 65 Fr. von LediBelle
- 12 Infinity Mist Probiotic Essence Probiotisches Gesichtswasser von Mádara ca. 44 Fr. bei Puresense.ch
- 13 Sensitive Balance Gesichtscrème intensiv ca. 24 Fr. von Similasan
- 14 Deep Cleansing Oil Make-up-Entferner & Reinigung ca. 38 Fr. von Pretty & Pure
- 15 Perfect Balance Blemish Serum Copaiba & Zinc ca. 70 Fr. von Pai
- 16 Lippenpflege Hydro-Pflege ca. 6 Fr. von Kneipp



# Selbst ist die Frau

Helena Rubinstein war eine Ikone der Emanzipation und ihr zu L'Oréal gehörendes Kosmetikimperium ist heute wieder in Frauenhand: Global Brand President Elisabeth Sandager setzt auf Pflege – und testet jedes Produkt selbst.

Interview: OLIVIA GORICANEC



Elisabeth Sandager ist Dänin und bei L'Oréal als Global Brand President für die Luxusmarke Helena Rubinstein verantwortlich

Elisabeth Sandager, seit wann kümmern Sie sich um Helena Rubinstein? Seit etwas mehr als zwölf Jahren bin ich General Manager der Marke. Meine Karriere bei L'Oréal begann ich aber lang zuvor, 1981. Damals blieb ich fünf Jahre im Unternehmen. 2007 hatte ich Lust, wieder zurückzukehren, und schrieb dem L'Oréal-Präsidenten: Es gebe eine Marke, um die ich mich gern kümmern würde und die ich wieder anerkennen wolle: Helena Rubinstein.

Dann haben Sie sich diese Marke tatsächlich ausgesucht? Genau. Seither bin ich für deren Wiederbelebung verantwortlich. Ich mag die Marke sehr. Sie ist einzigartig auf dem Kosmetikmarkt, reich an Geschichte, an Innovationen. Für mich gibt es keine vergleichbare andere Marke.

Wie sollte diese Wiederbelebung denn aussehen? Die Marke war 1902 im Pflegebereich lanciert worden, somit war für mich der logische Schritt, ihren Fokus auf die Pflege zu setzen, und zwar im Premium-Bereich. Das Schicksal einer Marke verändern Sie jedoch nicht von heute auf morgen. Sie müssen sie von Grund auf neu aufbauen. Dafür haben wir nun insgesamt zehn Jahre gebraucht.

Wie sieht heute die Verteilung zwischen Pflege und Make-up aus? Helena Rubinstein ist heute im Premium-Pflegebereich positioniert und 85 Prozent des Umsatzes setzt sie da um. Die restlichen 15 Prozent stammen aus dem Make-up-Bereich. Diese Verteilung ergibt für mich Sinn. Make-up ist und bleibt natürlich wichtig, Madame Rubinstein hatte damals ja die erste wasserfeste und in eine Tube gefüllte Mascara erfunden. Und auch die Foundation hat ihre Berechtigung, da diese zwischen der dekorativen Kosmetik und der Pflege steht. Aber der Schwerpunkt darf nicht darauf liegen. Die Marke entwickelt sich heute extrem gut, wir befinden

uns in einem sehr starken Wachstum. Wir haben das Jahr 2018 mit plus fünfzig Prozent abschliessen können, dieses Jahr sind wir schon bei über achtzig Prozent.

Auf welchem Markt entwickelt sich Helena Rubinstein besonders gut? Der chinesische Markt ist mit Abstand der grösste. In Asien ist das Wachstum spektakulär, aber die Marke «explodiert» gerade weltweit. Pro Jahr eröffnen wir zurzeit etwa vier bis sechs Ländermärkte. Helena Rubinstein ist wieder auf Kurs und befindet sich dort, wo sie sein sollte. Diese Entwicklung zu verfolgen, macht grosse Freude. Und es ist für mich natürlich auch beruhigend zu wissen, dass wir damals die richtige Wahl getroffen hatten.

Sie hätten für die Neupositionierung insgesamt zehn Jahre benötigt, sagten Sie zuvor. Ist es nicht etwas ungewohnt, dass ein grosser und börsenkotierter Konzern einem Brand so viel Zeit lässt? L'Oréal kaufte Helena Rubinstein bereits 1988. Damals war es für die Marke teils sogar noch schwieriger, das Unternehmen liess ihr aber bereits da Zeit. Was mich betrifft, denke ich, dass von Anfang an ein gewisses Vertrauen in mein Vorhaben vorhanden war. Ich wollte aus Helena Rubinstein eine Luxus-Pflegemarke machen. Ich habe seit Beginn die gleiche Strategie verfolgt, habe nie den Kurs gewechselt. In den ganzen letzten zwölf Jahren nicht.

Was würden Sie Madame Rubinstein sagen, wenn Sie sie persönlich treffen könnten? Das ist keine einfache Frage! Wissen Sie, wenn Sie eine Marke neu organisieren und positionieren wollen, müssen sehr schwierige Entscheidungen getroffen werden. Sie beschliessen zum Beispiel, die Marke aus gewissen Märkten zu entfernen, um nach der Sanierung wieder zurückzukehren, so geschehen etwa in Frankreich oder England. In Frankreich nahmen wir Helena Rubinstein 2010 vom Markt. Zurück kommen wir erst wieder nächstes Jahr, also 2020. Insgesamt waren das keine einfachen Jahre. Wir mussten an unsere Langzeitstrategie glauben und uns daran festhalten. Und immer wieder musste ich mir sagen: Das wird gut kommen, einfach nur durchhalten. Würde ich Madame Rubinstein heute begegnen, ich glaube, ich würde sie fragen, ob sie genauso gehandelt hätte, wie ich es in all den Jahren getan habe. Ob sie die gleichen Entscheidungen getroffen hätte ... Und ehrlich gesagt, ich denke ja. Ich denke, sie wäre heute sehr stolz. Ich verschweige Ihnen aber nicht, dass ich während all dieser Zeit ab und zu Madame Rubinstein um Hilfe bat und zu ihr sprach. «So hilf mir doch! Es ist zu hart. Was würdest du an meiner Stelle tun?» Ich begann,



Helena Rubinstein in den 1910er-Jahren in ihrem Labor



Helena Rubinstein füllte als Erste Mascara in die Tube (links der Bestseller Lash Queen Feline Blacks) und gab auch gleich Schminktipp (unten)



Helena Rubinstein in ihrem opulenten New Yorker Apartment (oben) und ein Köfferchen mit ihrem Erstling, der Crème Valaze



mir ein Gespräch mit ihr vorzustellen. Ich liess mich von ihrer Arbeit inspirieren und versuchte, wie sie damals, avantgardistisch zu denken. «To think outside the box», wie man im Englischen so schön sagt.

Was sagen Sie zu all den Kosmetikmarken, die täglich wie Pilze aus dem Boden schiessen? Die sogenannten Indie Brands sind teilweise sehr interessant und wir verfolgen sie mit grossem Interesse. Sie beweisen grosse Marketing-Kreativität. Der Beauty-Markt ist hart umkämpft, und es ist nicht einfach, darin zu bestehen. Vor allem muss man auch neben den grossen Unternehmen überleben können, die die nötigen Mittel haben. Bei der Distribution sieht es etwas anders aus. Denn bei diesem überfüllten Markt

Helena Rubinstein (links) und ihre Schwester Stella mit Pablo Picasso



## Aus dem Ghetto zur Selfmade-Millionärin

Chaja Rubinstein kommt am 25. Dezember 1872 im jüdischen Viertel der polnischen Stadt Krakau zur Welt. Als 15-Jährige und älteste von acht Töchtern muss sie die Schule abbrechen, um im Lebensmittelladen ihres Vaters mitzuhelfen.

Nachdem sie mehrere Heiratsanträge ausgeschlagen hat, reist sie 1894 nach Wien zu Tante und Onkel, zwei Jahre später mit dem Schiff weiter nach Australien zu anderen Verwandten. Sie ändert ihren Namen im Pass auf Helena und macht sich auch gleich um einige Jahre jünger. In Australien fällt unter all den sonnengeschädigten Gesichtern ihr makelloser Teint auf.

Sie entscheidet sich, ihre eigene Gesichtscrème herzustellen, und kopiert das Produkt, das ihre Mutter ihr damals mit auf den Weg gegeben hatte.

Die Crème Valaze wird 1902 lanciert und ist ein Erfolg.

Im selben Jahr eröffnet Helena Rubinstein ihren ersten Beautysalon in Melbourne. Weitere Salons in Sydney und später in Neuseeland folgen.

Als Nächstes möchte die Jungunternehmerin Europa erobern. Sie eröffnet 1907 ein Institut in London, 1909 eines in Paris. Ab 1915 expandiert Helena Rubinstein in die USA. 1928 verkauft sie ihr Unternehmen an das Bankhaus Lehman Brothers, um es ein Jahr später nach dem Börsencrash an der Wall Street mit enormem Profit zurückzukaufen. Rubinstein, inzwischen verheiratet und zweifache Mutter, gehört nun zu den reichsten Frauen der Welt. Als Millionärin kehrt sie nach Paris zurück. In ihrem Salon verkehren Maler wie Salvador Dalí, Henri Matisse, Amedeo Modigliani und Marc Chagall, Schriftsteller wie William Faulkner und Ernest Hemingway. Während des Zweiten Weltkriegs lebt Rubinstein, mittlerweile in zweiter Ehe mit Fürst Artchil Gourielli-Tchkonia verheiratet, in New York.

1945 kehrt sie nach Europa zurück und lässt alle ihre zerstörten Schönheitsinstitute und Häuser wieder aufbauen. 1950 lanciert Rubinstein mit «The House of Gourielli» den ersten Männer-Beautysalon weltweit.

Am 1. April 1965 stirbt Helena Rubinstein mit 93 Jahren in New York. Ihr Kosmetikimperium hat 32 000 Angestellte weltweit und produziert in 14 Fabriken. Ihr Vermögen beläuft sich auf hundert Millionen Dollar.

und der unglaublichen Anzahl Brands ist es für Neulinge schwierig, einen Platz im Regal zu ergattern. Aber im Grunde genommen finde ich diese Entwicklung sehr gesund.

Kylie Jenners Beautymarke ist eins dieser Phänomene. Die Digitalisierung hat die Welt völlig verändert. Diese Möglichkeit, eine Marke auf allen sozialen Medien online zu lancieren, ohne eine einzige Verkaufsstelle, ist einzigartig. Es ist eine sehr junge Entwicklung. Niemals zuvor hätte man sich so etwas vorstellen können, auch vor zehn Jahren nicht. Ich finde diese Wendung äusserst interessant. Alteingesessene Gruppen und Marken werden dadurch aufgerüttelt. Man wird gezwungen, Sachen zu überdenken und neue Wege zu gehen. Die heutigen Influencer waren etwa beim Wachstum unserer Marke sehr hilfreich. Ich begrüsse das.

Wie sieht denn Ihre Strategie für die nächsten zehn Jahre aus? Persönlich werde ich zufrieden sein, wenn wir den Umsatz verzehnfacht haben. Natürlich werden wir jedes Jahr eine gewisse Anzahl von Neuheiten lancieren, das liegt in der Natur der Kosmetikbranche und unseres Berufs. Die Produktfamilien zu vervielfachen, sagt mir aber nichts. Ich habe mich stark dafür eingesetzt, sie klar zu strukturieren. Es gibt bereits so vieles auf dem Markt. Wenn man auch noch innerhalb einer Marke keinen Überblick mehr hat, schadet man sich nur selbst.

Es ist also nicht der Mutterkonzern, der Ihnen vor schreibt, wie viele Produktneuheiten die Marke im Jahr zu lancieren hat? Nein! Wie es Madame Rubinstein zu ihrer Zeit getan hat, entstehen unsere Produkte aus einem eigenen Bedürfnis. Es ist ein äusserst persönliches Engagement meinerseits, ich bin nämlich auch immer noch Konsumentin. Ich schaue mir jedes Detail der Neuheiten an, gehöre zu den ersten, die sie ausprobieren, und kann, wenn es sein muss, problemlos vierzig Formulierungen testen. Wenn man so viel in eine Marke investiert, vertritt man sie mit Herzblut. Als wäre Madame Rubinstein meine Grossmutter und ich hätte die Marke von ihr geerbt ... Vielleicht auch deshalb mein erbitterter Kampf, sie zum Erfolg zu bringen. •

Helena-Rubinstein-Produkte sind in der Schweiz exklusiv bei Marionnaud erhältlich



Im Rahmen der Ausstellung «Helena Rubinstein: L'aventure de la beauté» im Pariser Musée d'Art et d'Histoire du Judaïsme im Sommer 2019 wurde auch ein Buch über Helena Rubinstein und ihr Kosmetikimperium vorgestellt.

Michèle Fitoussi, Helena Rubinstein, Paul Salmona, Danielle Spera, Mason Klein: Helena Rubinstein - The Adventure of Beauty. Flammarion-Verlag, Paris, 2019, 254 Seiten, ca. 42 Franken

Redaktion: Niklaus Müller

**Sanft  
sauber**  
Nivea  
lanciert zwei  
Reinigungs-  
öle, die die  
Gesichtshaut  
schonend  
und gründlich  
abschminken.  
Dank der Öl-  
Milch-Formel  
hinterlässt  
das Produkt  
keinerlei  
Film auf der  
Haut, sondern  
macht sie  
seidig weich.

ca. 10 Fr.



Illustration: Babeth Lafon



So schön

Das neue Serum und die neue Augencreme aus der Benefiance-Linie von Shiseido sollen die Haut entstressen und Falten glätten. Beide Produkte enthalten japanische Meeresalgen, die die Haut anregen, Hyaluronsäure freizusetzen.

Wrinkle Smoothing Serum ca. 122 Fr., Wrinkle Smoothing Eye Cream ca. 95 Fr.

*Dank Hyaluronsäure soll dieser getönte Puder von By Terry die Haut glätten, während er gleichzeitig mattiert und Unregelmässigkeiten versteckt. Ein Musthave vor jedem Selfie.*

In neun Farben, je ca. 55 Fr.



## Handwerk

**Alessandro präsentiert in seiner neuen Spa-Linie das Beste für die Hände: Handcrèmes, Seren sowie Nagelpflege für jedes Bedürfnis.**

Ab ca. 20 Fr.



*Das Shampoo und der Conditioner Sap Moss Weightless Hydration von Aveda enthalten beide isländisches Moos und Lärchensaftextrakt, die Haare und Kopfhaut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen.*

Ab 32 Fr.

## Glanzstück

Das neue Parfum Métallique von Tom Ford spielt mit einer Mischung aus warmen und kalten Duftakkorden. Das Resultat ist ein verführerischer Duft aus blumigen und würzigen Nuancen und fast so sexy wie die Abendkleider des US-Designers.

Ab ca. 160 Fr.



*Vor acht Monaten verstarb Design-Ikone Karl Lagerfeld. Jetzt präsentiert L'Oréal Paris seine letzte Make-up-Kollaboration: zehn Schmink-Essentials, von Lippenstiften über die Lidschatten-Palette bis zu Highlighter und Mascara.*

Ab ca. 21 Fr., exklusiv bei Manor



### Korrektürchen

Grosse Poren werden mit dem Pore Minimizer von Zoé sofort optisch verkleinert. Ausserdem wird die Haut mattiert und sieht ebenmässiger aus. Ideal auch als Make-up-Grundlage.

Ca. 17 Fr., in der Migros

### Teint de luxe

**Die neue Foundation von Sisley verspricht ein Mehr an Strahlkraft und Pflege. Die Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit steht dabei im Mittelpunkt. Erhältlich in 14 Nuancen.**

Phyto-Teint Ultra Éclat Foundation ca. 95 Fr.



ANZEIGE

## Gestresst im Job?

**Magnesium Biomed® DIRECT kann Ihnen helfen!**



[magnesium-biomed.ch](https://magnesium-biomed.ch)

Magnesium spielt nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag eine wichtige Rolle. Innere Unruhe, Konzentrationsschwäche, Stress sowie Müdigkeit und Abgeschlagenheit können Anzeichen von einer unzureichenden Magnesiumversorgung sein.

Magnesium Biomed® DIRECT ist ein Nahrungsergänzungsmittel für die Extra-Portion Magnesium. Das Granulat mit fruchtigem Himbeergeschmack wird ohne Flüssigkeit eingenommen und zergeht auf der Zunge – ideal für unterwegs.

Magnesium Biomed® DIRECT ist glutenfrei, zuckerfrei, laktosefrei und enthält keine tierischen Bestandteile.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, 8600 Dübendorf, [www.biomed.ch](http://www.biomed.ch)  
© Biomed AG. 08/2019. All rights reserved.

**BioMed®**

Schutzpatronin

Die Crème Immortelle Précieuse von L'Occitane soll die Fähigkeit der Haut zur Selbsterneuerung stärken. Dank dem ätherischen Öl der Immortelle aus Korsika werden die Hautzellen besser vor Aggressoren geschützt und die Hauttextur wird verbessert.

74 Fr.



Multitalent

Die flüssige Foundation Everlasting Youth von Clarins verspricht einen strahlenden Teint. Ausserdem soll die Haut mit pflegenden Inhaltsstoffen verwöhnt und geglättet werden.

Ca. 60 Fr., in 24 Farbtönen



Starthilfe

Die Schweizer Naturkosmetikmarke Farfalla lanciert eine Babylinie mit drei Produkten. Gleichzeitig will die Firma Kindern in benachteiligten Ländern einen besseren Start ins Leben ermöglichen und hat deswegen die Farfalla-Hebammen-Hilfe gegründet. Damit wird besonders in Äthiopien jungen Frauen eine Ausbildung zur Hebamme ermöglicht.

Ab ca. 15 Fr.

Men's World —

**I wett, i wär ...**

**Toy Boy nennt Moschino seinen neuen Männerduft. Sowohl das holzig-würzige Parfum als auch das Flacon erinnern an einen gutmütigen Teddybären. Sweet!**

Ca. 100 Fr.



## Kopf hoch!

Oft zeigen sich Alterszeichen zuerst an Hals und Décolleté. Dagegen soll die neue Halscrème von Lierac helfen. Restrukturierende Peptide in dieser Gel-Crème nähren und glätten die Haut.

Lift Integral Cou & Décolleté ca. 65 Fr.



## Fünf auf einen Streich

Die Flawless-Face-Palette von Sephora enthält Concealer, Contouring-Puder, Highlighter, Rouge und Schimmerpuder. Erhältlich ist sie in drei Farbvarianten und verspricht so für jeden Teint den optimalen Look.

Ca. 25 Fr. bei Manor

*Jo Malone lässt die Tradition der Crème-Parfums wieder aufleben. Aus den vier beliebtesten Düften des Hauses kann man zwei für ein Compact auswählen und sie dann beliebig kombinieren.*

Palette Fragrance Combining mit zwei Solid Perfumes ca. 75 Fr., Refill je 20 Fr.



# WIR KÖNNTEN MORGEN IN DEINER WOHNUNG STEHEN.



NEU MIT ZIMMERPFLANZEN VERSAND  
[www.vegandthecity.ch/shop](http://www.vegandthecity.ch/shop)

# ENDLESS SUMMER

Natürliche Materialien, sorgfältig verarbeitet: Damit der Sommer mehr als eine flüchtige Erinnerung bleibt.

1

Redaktion: Connie Hüser

**Die Inspiration**  
Ein Herbarium oder Herbar (lat. herba = Kraut) ist eine Sammlung getrockneter, gepresster Pflanzen für wissenschaftliche Zwecke - und für Freundinnen der Botanik. Eine tolle Idee für alle, die Pflanzen mögen, aber keinen grünen Daumen haben.





- 1 Herbarium Positano mit Holzrahmen aus der Kollektion Capsule Amalfi, Format A4, ca. 110 Fr. von Herbarium.fr
- 2 Vasenaufsatz Ahorn Cone aus der Serie Floating Forest von Michael Anastassiades ca. 85 Fr. bei Sigmarlondon.com
- 3 Lampenschirm Bonbon Shade von Ana Kraš für Hay ca. 650 Fr. bei Finnishdesignshop.com
- 4 Paravent Artek 100 aus Kiefernholz von Alvar Aalto für Artek ca. 1820 Fr. bei Helsinki-design.ch
- 5 Wandregal Misty Blue ca. 490 Fr. von Stilleben Architects für Stilleben.dk
- 6 Hocker MC 19 Fronda Stool ca. 270 Fr. von Sam Hecht und Kim Colin für Mattiazzi
- 7 Wandkerzenhalter Painted Light ca. 870 Fr. von Chris Kabel, mit Malerei von Gijs Frielin
- 8 Eichentisch Grand Prix von Arne Jacobsen für Fritz Hansen ab ca. 2500 Fr. bei Teo Jakob
- 9 Hocker Last Stool ca. 410 Fr. von Max Lamb für Hem.com
- 10 Teppich Balade 390 Fr. von Michele Rondelli für Zigzagzurich.com
- 11 Handfeger in gebogener Holländerform aus Reisstroh von Redecker ca. 9 Fr. bei Buerstenwelt.de
- 12 Teller aus der Kollektion Wildkräuter ca. 130 Fr. von Mario Paecke für Dibbern.de
- 13 Schale Medlar Leaf mit Schnecke ca. 33 Fr. von Bordallopinheiro.com
- 14 Club Chair ca. 4900 Fr. von Jonas Lutz, limitierte Edition

Redaktion: Nicole Gutschalk



*Wer sich in der Schweiz mit Design beschäftigt, kommt an Frédéric Dedelley nicht vorbei: Dozent an Nachwuchsschmieden, Designer für grosse Labels und passionierter Innenarchitekt. Nun hat der Kreative eine Keramik-Kollektion für die Fairshops von Helvetas entworfen, die in Handarbeit und unter fairen Bedingungen in Tunesien hergestellt wird. Dafür hat Frédéric Dedelley traditionelle Motive neu interpretiert.*

Z. B. Schale Ibar 24.90 Fr., Im Fairshop in Zürich oder bei [Fairshop.helvetas.ch](http://Fairshop.helvetas.ch)

## Weichlinge

Seit fünf Jahren entwirft das Zürcher Designstudio Kollektiv Vier Flauschiges für unsere private Wellness-oase. Die aktuelle Badezimmerkollektion heisst Insight und soll auf eine Reise mitnehmen, die den Alltag vergessen lässt. Also los: Ab in die Dusche!

Duschtuch Ciel 79 Fr., Badteppich Ground 249 Fr., [kollektivvier.ch](http://kollektivvier.ch)



## Spitzenplatz

Es gibt Dinge, die sind auch nach über sechzig Jahren noch zeitgemäss.

Der schalenförmige Stuhl Shell des legendären slowenischen Architekten Niko Kralj etwa. Völlig zu Recht nimmt der Sitzgenosse einen fixen Platz in der Design-Kollektion des Moma ein.

Stuhl Shell, ab 529 Fr., u. a. bei [Goodform.ch](http://Goodform.ch); Infos [seleform.ch](http://seleform.ch)



## Schöner chillen

Juhui, das modulare Sofasystem von Cubit gibts in neuen Farben! Ansonsten bleibt aber alles beim Alten: Aus 100 Farben und 300 Formaten kann die persönliche Sofalandschaft kreiert werden. Die beweglichen Module können jederzeit und einfach neu angeordnet oder beliebig ergänzt werden.

Ab 2300 Fr. (2-Sitzer-Variante), cubit-shop.com



## Highlight

Mit neunzig Jahren hat der britische Designstar Sir Kenneth Grange eine Leuchtenserie entworfen, die an Stil und Präzision kaum zu überbieten ist.

Tischleuchte Type 80 für Anglepoise, in ultramattem Rose Pink, Pistacchio, Grey Mist und Matte Black, ab 160 Fr., anglepoise.com

## NICHT VERSCHLAFEN!



BIS CHF 1200.-  
**SPAR  
BONUS\***

ANZEIGE

## Hellwach sein und profitieren

Sichern Sie sich jetzt Ihren Sparbonus beim Kauf eines Superba-Produktes Ihrer Wahl.

\*z.B. Einkaufswert ab CHF 500.- = 50.- Sparbonus  
8000.- = 1200.- Sparbonus

Promotion gültig bei ausgewählten Händlern.



**superba**  
Für einen guten Tag



## Besser gemixt als Studentenfutter

Freiburg ist dank seiner Studenten jung, aber auch seine Altstadt ist eine Reise wert. Und die kulinarische Beizentour führt über den Röstigraben.

**Text: INES HÄFLIGER**

Geschlossene Cafés, leere Strassen – über die Sommermonate war Freiburg wie ausgestorben. Nicht, weil die Freiburgerinnen und Freiburger besonders gern Ferien machten. Die Studierenden waren es, die die Stadt verlassen hatten: 10 000 sind es, die an den verschiedenen Fakultäten der Universität eingeschrieben sind, während die Gemeinde selbst nur rund 40 000 Einwohner zählt – damit hat Freiburg den höchsten Studentenanteil der Schweiz. Mit jedem Semesterstart kehrt das Leben zurück. Die wiedereröffneten Restaurants am Boulevard de Pérolles, der zentralen Verbindungsstrasse zwischen Universität und Bahnhof, locken mit günstigen Mittagessen; etwa Burger, Pizza und Döner. Die Bars nahe der Universität sind bereits nachmittags gut besucht. Nach der Vorlesung trifft man sich dort auf einen Kaffee oder ein Bier. Später am Abend zieht es Musikbegeisterte und Tanzfreudige ins «Fri-Son», ein Konzertlokal, das in einer einstigen Industriehalle untergebracht ist. Hier traten bereits Nirvana, Muse und Stromae auf.

Auch wenn Kultur und Gastgewerbe in Freiburg eng ans Uni-Leben gekoppelt sind: Wer Freiburg auf eine Studentenstadt reduziert, wird ihr nicht gerecht. Die malerische, mittelalterliche Altstadt, die sich beidseitig der Saane erstreckt, gehört zu den grössten

der Schweiz. Vom Glockenturm der gotischen St.-Nikolaus-Kathedrale aus geniesst man nach 365 Treppenstufen eine Panoramansicht auf Freiburg. Sprachlich und kulturell zeichnet sich die Stadt durch ihren Facettenreichtum aus. Zwar gilt sie – anders als der Kanton Freiburg – als rein französischsprachig, doch mit knapp 30 Prozent spricht eine bedeutende Minderheit deutsch, weitere 29 Prozent sprechen aufgrund einer ausländischen Staatsangehörigkeit eine dritte Sprache. Die multikulturelle Vielfalt offenbart sich nicht nur im Sprachengewirr auf den Strassen, sondern auch bei den Geschäften. Der türkische Lebensmittelladen verkauft orientalische XXL-Gewürzmischungen, im Asia-Shop findet sich alles für ein authentisches Curry, in der Käserei nebenan gibts Freiburger Vacherin in den verschiedensten Reifegraden.

Doch etwas sucht man in Freiburg vergebens: Glitzer und Kitsch. Reisebusse halten hier selten. Freiburg putzt sich nicht für Touristen heraus, verwaschene Betonfassaden gehören genauso zum Ortsbild wie hübsche Altstadtgässchen. Wer das mag, für den lohnt sich ein Ausflug in die Stadt am Röstigraben – auch ohne Studentenausweis.



Entlang der Saane erstreckt sich die Altstadt, eine der grössten der Schweiz

Steile Gassen führen vom Fluss hinauf ins Zentrum und zum Hotel au Sauvage



Fotos: swiss-image.ch/Markus Buehler-Rasom (1), Ines Häfliger (3)



Ziel für Musikfans: Im Konzertlokal Fri-Son traten schon Nirvana und Muse auf

## Tipps

### ESSEN

Café de la Fonderie. Spitzengastronomie trifft auf Bistrostimmung: Die beiden Freiburger Jungköche Benoît Waber und Léonard Gamba setzen auf eine unkomplizierte, saisonale Küche. Den Tagesfisch servieren sie nicht mit den üblichen Kartoffeln, sondern auf schwarzem Reis.

Route de la Fonderie 11, Tel. 026 301 20 33, benandleo.ch

genauso urchig wie hip, und die Getränkekarte umfasst dreissig Biersorten.

Grand'Rue 36, Tel. 026 323 44 07, cafedubelvedere.ch

Cyclo Café. Kaum ein Steinwurf von der Uni entfernt, ist das «Cyclo» der Lieblingsort vieler Studierenden. Die Atmosphäre ist entspannt, das Bier günstig, die Portionen sind grosszügig.

Blvd de Pérolles 91, Tel. 026 322 02 28

### TRINKEN

Café du Belvédère. Der Eingang des Café du Belvédère ist leicht zu übersehen. Trotzdem ist das Lokal meist rappelvoll: Denn von der Sonntertasse aus blickt man auf Saane und Altstadt, das Innere des Cafés ist

### ÜBERNACHTEN

Hôtel-Restaurant au Sauvage. Die Grundmauern des Hotels stammen aus dem 16. Jahrhundert. In den Zimmern treffen massive Holzdecken auf moderne Flachbildschirme. Im Hotel wird auch gekocht: Das gleichnamige Restaurant ist mit 16 «Gault-Millau»-Punkten bewertet.

Planche-Supérieure 12, Tel. 026 347 30 60, DZ inkl. Frühstück ab ca. 240 Fr., hotel-sauvage.ch



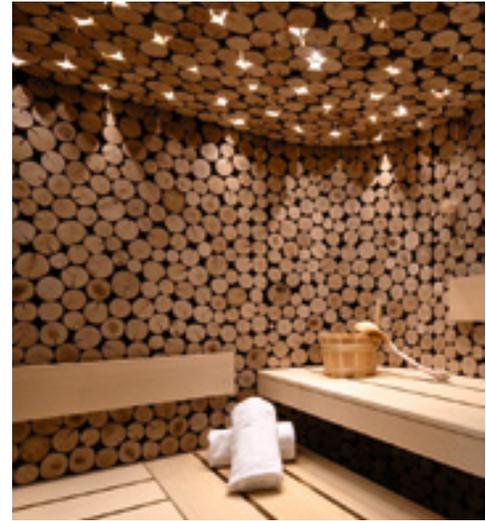
Lieblingssort vieler Studenten: Cyclo Café



Das Funiculaire verbindet das Stadtzentrum mit der Unterstadt (o.); Süsses im Café de la Fonderie (l.)



# UNTERWEGS



## WELLNESSTIPP

### Das Beste kommt zum Schluss

Gleich hinter dem Hotel Glacier am Endweg in Grindelwald BE begann einst der Gletscher: Evelyne Emmisberger, Stv. Produktionsleiterin von annabelle, war beeindruckt von Geschichte und Moderne – und der Eigernordwand.

#### Mein erster Eindruck:

Ein grosses Chalet am Dorfrand mit Geranien vor den Fenstern. Hmmm.

Mein zweiter Eindruck: Was für ein faszinierendes Haus! Seine Geschichte reicht zurück ins Jahr 1864, als das aus dem Gletscher gebrochene Eis bis nach Paris geliefert wurde und die Eisarbeiter im «Glacier» wohnten.

#### Das sind die Gastgeber:

Justine und Jan Pyott führen das Haus seit 2018. Die beiden waren Spitzensportler, sie Basejumperin, er Triathlet. Das gibt spannende Stories zur Happy Hour in der Lounge!

Mein Highlight: Das fantastische Essen. Vom Dry-Aged-Tomahawk-Steak bis zum dekonstruierten Snickers: Küchenchef Jonas Messer und sein Team kreieren alle zwei Wochen eine feine, kleine Menükarte. Sie räuchern, fermentieren, experimentieren. Kein Wunder, haben sie auf

Anhieb 13 Punkte von «Gault Millau» erhalten.

Mein Lieblingsort: Der Chefs Table im Weinkeller, einem umgebauten 320-jährigen Schafstall. Die Weine sind exzellent assortiert, bezahlbar und praktisch alle im Offenausschank erhältlich.

Liebevolleres Detail: Ein goldener Fressnapf für den besten Freund des Gastes, wau.

Das haben wir ausserhalb des Hotels erlebt: «S Bärneroberland isch schö-hö-ööön!» Und der Blick in die Eigernordwand macht demütig. Spinne, Bügel-eisen, Stollenloch, Götterquer-gang, Rote Fluh, jesses.

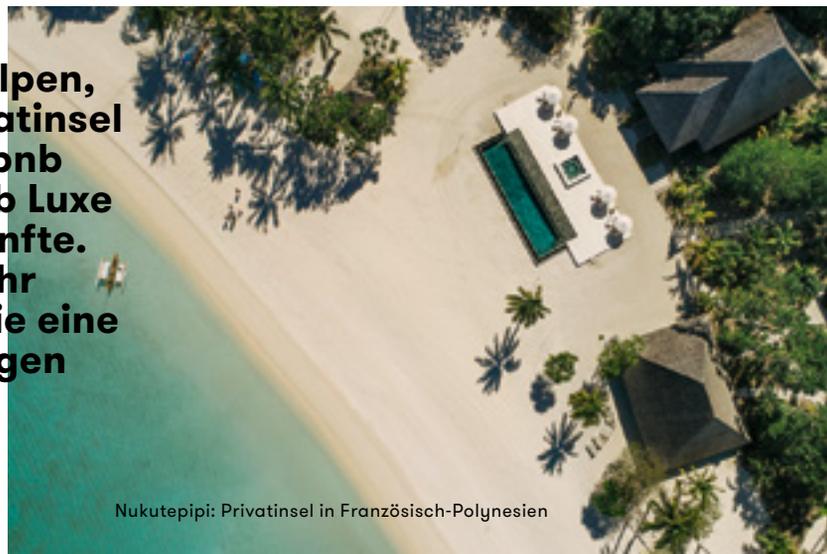
Hotel Glacier, Endweg 55, 3818 Grindelwald BE, Tel. 033 853 10 04, hotel-glacier.ch; DZ ab 257 Fr. inkl. Frühstück, Hunde gratis (auf Voranmeldung)

## Jede braucht sy Insel

**Luxuschalets in den Schweizer Alpen, Schlösser in Frankreich, eine Privatinsel in Französisch-Polynesien: Airbnb erweitert sein Portfolio mit Airbnb Luxe um mehr als 2000 Luxusunterkünfte.**

**Gästen stehen rund um die Uhr ein persönlicher Reiseplaner sowie eine breite Palette an Dienstleistungen zur Verfügung.**

[airbnb.com/luxe](https://airbnb.com/luxe)



Nukutepipi: Privatinsel in Französisch-Polynesien

*Der Bödmerenwald am Ende des Muotatal im Kanton Schwyz ist der grösste Urwald des Alpenraums. Fotokünstler Yves Suter ist in seiner Nähe aufgewachsen, geht heute noch regelmässig dort wandern – und widmet ihm in Zusammenarbeit mit Doodah eine limitierte Skateboard-Kollektion.*

69 Fr., doodah.ch



## AUTOTEST

# STADT, LAND, BERG

Überwindet annabelle-Praktikantin Gina Sergi ihre Angst vor Stadtfahrten mit dem neuen Škoda Scala?



Die knapp zweistündige Fahrt in die Berge vergeht wie im Flug. Das Fahrgefühl ist hervorragend und das Musiksysteem überzeugt. Ausserdem weist der Scala eine gute Geräuschdämmung auf. Meine Spritztour führt mich auf meinen Lieblingspass – den Flüela bei Davos. Der Wagen punktet mit seiner direkten Lenkung und lässt sich flott beschleunigen. Mutterseelenallein kurve ich den Pass hoch. Keine Fussgänger, keine Velos,

keine Trams. Dazu die atemberaubende Bergkulisse – was kann schöner sein?

Auch wenn dieser Ausflug nicht zu übertreffen ist, freue ich mich tatsächlich auf eine Fahrt durch den Grossstadtdschungel, für die sich das nicht zu grosse Auto gut eignet. Mit der automatischen Schaltung und dem Fahrassistenten kann ja eigentlich nichts mehr schiefgehen.

Das Aufregende in der Stadt, das ich als Fussgängerin so mag, gefällt mir dank dem Škoda Scala nun auch als Autofahrerin. Auf dem Land machts aber mehr Spass – da bleibe ich ganz Dorfkind.

Ich bin ein Stadtkind. Ich liebe die Aufregung, die vielen Menschen und die angespannte Atmosphäre. Beim Autofahren jedoch bin ich ein Dorfkind. Auf dem Land und in den Bergen fahre ich gern Auto, mit weniger Fussgängern und Velos, ganz ohne Trams und mit gemütlichen Autofahrern.

Mit dem Testauto möchte ich meine Angst vor der Stadt überwinden. Das leuchtende Blau des Škoda Scala überzeugt mich nicht, die Innenausstattung hingegen gefällt mir gut: nicht zu viele Knöpfe, ein grosser Bildschirm mit Touchscreen und unglaublich bequeme Sitze, ein Panoramadach und viel Platz auch bei den hinteren Sitzen. Was ich vergeblich suche: ein Navigationssystem.

Nach zweimal Verfahren finde ich schliesslich doch noch den Weg nach Zürich. Leicht gestresst aber recht stolz parkiere ich den Škoda. Nach einem kurzen Boxenstopp will ich den Kompaktwagen in den Bergen auf die Probe stellen. Dort hab ich nämlich das Autofahren gelernt. Immer noch nervös, aber schon etwas geübter, zirkle ich das Auto aus der Stadt auf die Autobahn. Die verkrampften Hände am Steuer werden lockerer und ich muss mir eingestehen, dass es gar nicht so schlimm war.

**Modell:** Škoda Scala 1.5 TSI, Race-Blau **Motor:** 1.5 TSI  
**Benzin Fahrleistung:** 150 PS **Höchstgeschwindigkeit:** 219 km/h **Masse:** Länge 4.36 m, Breite 1.79 m, Höhe 1.47 m  
**Leergewicht:** 1432 kg **Kofferraumvolumen:** 467 l, bei umgeklappten Sitzen 1410 l **Benzinverbrauch:** 5 l/100 km **CO<sub>2</sub>-Emission:** 113 g/km **Energieeffizienz:** D  
**Preis:** ab 30 490 Franken **Infos:** skoda.ch

RALPH SCHELLING

# INNERE WERTE

Diese sizilianischen Involtini haben es in sich:  
Die Füllung aus Luganighe, Spinat  
und Ei schmeckt so toll, wie sie aussieht.

Foto: Daniel Valance

Ein typisches kleines Beizli im Herzen von Enna, einer Stadt auf rund tausend Metern in der Mitte von Sizilien. Bald würde es das «Grotta Azzurra» auf die Liste meiner Lieblingsrestaurants schaffen – aber noch sass ich auf einem Plastikstuhl und hatte Hunger. Noch wusste ich nicht, dass mir Eigentümer Giuseppe (83) schon bald das beste Farsu Magru meiner kulinarischen Laufbahn servieren würde.

Farsu Magru heisst so viel wie mager gemacht, wobei mager in diesem Kontext als arm zu verstehen ist: Nur die äussere Schicht des sizilianischen Rollbratens besteht aus einem flachgeklopften Stück Rindfleisch, in das dann Wurstbrät, Spinat und harte Eier eingewickelt werden. Ein traditionelles Arme-Leute-Essen und zusammen mit der Sauce aus sonnengereiften Tomaten, Kapern und Wein ein Festessen erster Güte.

Für mein Rezept habe ich den grossen Rollbraten auf Involtini-Grösse verkleinert, mir gefällt die Vorstellung, dass jeder Gast seinen eigenen Farsu Magru auf dem Teller anschneiden kann. Mit dem Ei in der Mitte ist das auch optisch ein Leckerbissen.

## Meine Tipps

**– Richtig, ich salze die Involtini nicht. Die Füllung ist genug würzig, und auch die Sauce gibt viel Geschmack ab. Zudem erhalten sie ungesalzen beim Anbraten eine intensivere Kruste – Statt Kalb kann man auch Fleisch vom Rind oder Schwein verwenden – Es muss nicht unbedingt Fleisch von einem Edelstück wie der Huft sein, ein an Bindegewebe reicheres Stück Fleisch geht ebenso. Dann rund eine Dreiviertelstunde lang in der Sauce schmoren, bis das Fleisch zart ist**



ONLINE

Verfolgen Sie die kulinarischen Abenteuer des Zürcher Private Chef Ralph Schelling:  
annabelle.ch/schelling  
Instagram: ralph.schelling





Redaktion: Evelyn Emmisberger; Porträt: Joan Minder

Wenig Fleisch, viel Genuss: Die sizilianischen Fleischvögel entsprechen ganz dem modernen Zeitgeist

## INVOLTINI FARSU MAGRU

Für 4 Personen

### Involtini

4 dünne Kalbsplätzli, z.B. Huft, je ca. 80 g  
1 Luganiga à ca. 150 g (Tessiner Wurstspezialität)  
150 g Kalbsbrät  
1 TL grober Senf  
100 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut  
4 hart gekochte Eier, geschält  
½ Bund Thymian  
Mehl  
3 EL Olivenöl  
Küchenschnur

### Sauce

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 dl Weisswein  
1 TL Peperoncino-Flocken  
1 EL gesalzene Kapern  
4 reife Tomaten, grob geschnitten (oder 1 Dose gehackte Pelati)  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kalbsplätzli 4 Millimeter dünn ausklopfen.

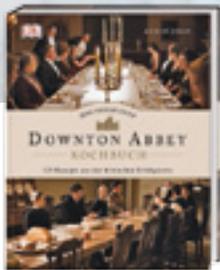
Wurst-Masse aus der Haut drücken und zusammen mit dem Brät und dem Senf vermischen. Gleichmässig auf die Innenseite der Plätzli streichen.

Den Spinat gut ausdrücken und auf die Brätmasse der vier Plätzli verteilen. Danach je ein Ei daraufsetzen und die Plätzli zu Involtini einrollen. Mit Hilfe einer Küchenschnur und einem Zweig Thymian binden.

Involtini in etwas Mehl wenden und im Olivenöl in einer hohen Bratpfanne von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen.

Schalotte und Knoblauch fein hacken und im Bratensatz und dem verbleibenden Olivenöl 5 Minuten andünsten. Mit Weisswein ablöschen, restliche Zutaten hinzufügen und etwas einkochen lassen. Involtini in die Sauce geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Redaktion: Evelyne Emmisberger



*Tafeln wie in Downton Abbey. Zur Kinoversion der TV-Serie erscheint das Kochbuch mit den Lieblingsgerichten der Granthams und deren Personal. Da gibts für die Lords und Ladies Kaviar-Croûtes, Champagnergelee (Foto) und Kalbfleisch-Eier-Pastete, für die Dienstboten Lammeintopf oder überbackenen Blumenkohl. Als Beilage werden Zitrate und Infos zur Serie und zu den Gerichten gereicht.*

Annie Gray: Das offizielle Downton-Abbey-Kochbuch. Mit 125 Rezepten. Verlag Dorling Kindersley, 2019, 272 Seiten, ca. 40 Franken



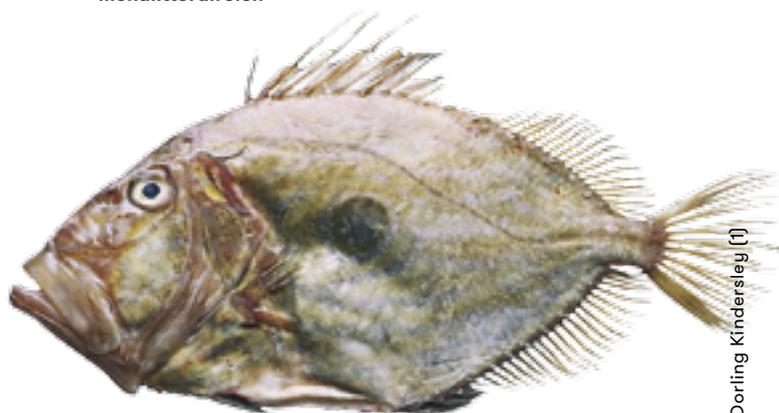
**Menu littéraire**  
**Herbstfreude für Leseratten und Gourmets: die kulinarisch-literarischen Abende in Zürcher Restaurants mit einem mehrgängigen Essen, begleitet von Trouvaillen der Literatur.**

menulitteraire.ch

**Dolce Vita**

Zum Dahinschmelzen: Die kultigen Glacéwürfelchen Bocconcino Dai Dai aus der Toscana können nun auch in der Schweiz genascht werden. Es gibt sie in den Sorten Schokolade, Himbeer und Nature.

Bei Globus Delicatessa; mediterre.com



**Der Geschmack des Meeres**

Sie heissen Seekuckuck, Dicklippige Meeräsche, Petersfisch (Foto), Knurrhahn oder Adlerfisch und bringen jede Menge Abwechslung auf den Tisch: Bei Manor Food sind diese fast vergessenen Fische nun frisch im Angebot. Sie stammen aus dem Atlantik nordöstlich von Frankreich und werden mit kleinen Booten oder mit der Leine gefangen. Die Fangquoten sind beschränkt.

manor.ch

**Sackstark**

Das edle Schweizer Taschenmesser von Sknife mit einer Klinge aus Chirurgen- oder Damaszenerstahl und einem Griff aus einheimischem Eschen- oder Walnussholz.

599 Franken (Chirurgenstahl), 999 Franken (Damaszenerstahl, Foto); sknife.ch

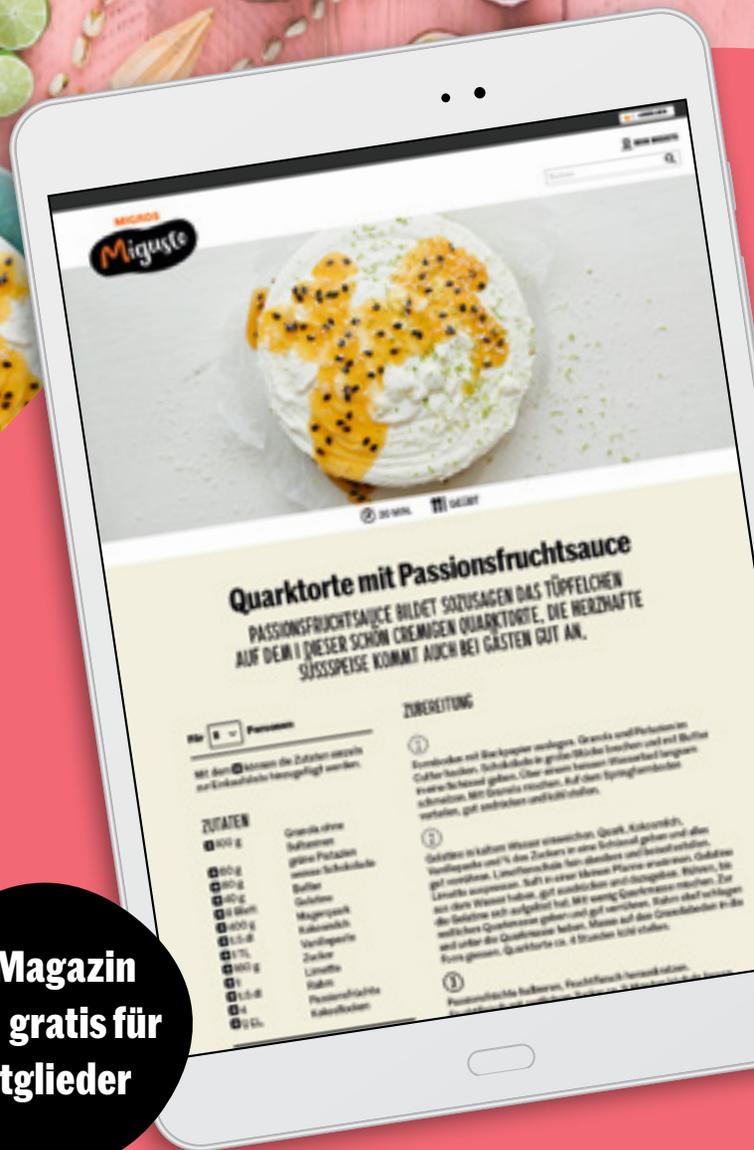
Foto: Rolf Neeser für Gault&Millau-Channel (1), Weldon Owen/John Kernicke für Dorling Kindersley (1)

# Migusto

## KREATIV KOCHEN, EINFACH GEMACHT.



Magazin  
gratis für  
Mitglieder



Dieses und viele weitere Rezepte finden Sie auf [migusto.ch](http://migusto.ch). Für noch mehr Inspiration und Vorteile: Jetzt kostenlos Mitglied werden und **10x jährlich** das Migusto Magazin gratis per Post erhalten.

**MIGROS**  
Ein **M** besser.

OMEGA CELEBRITY GOLF  
MASTERS, CRANS-MONTANA

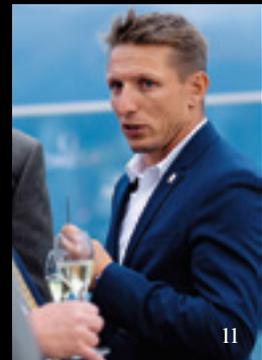
PROFIS UND  
PROMIS

Text: JACQUELINE KRAUSE-BLOUIN

Wussten Sie, dass Justin Timberlake beinahe Golfprofi geworden wäre? Und dass Dennis Quaid Feuer in den Hüften hat? Dies alles zeigte sich in Crans-Montana, als Omega anlässlich ihres Celebrity Golf Masters zu einer grossen Party lud. Zum 19. Mal präsentierte der Schweizer Uhrenbrand das Omega Masters, an dem Golfprofis wie Rory McIlroy, Sergio García und Tommy Fleetwood um den Sieg buhlten. Am Tag vor dem offiziellen Turnier spielten die Profis im Team mit den Promis und schliesslich sahnte Justin Timberlake, dessen Vater früher einen Golfplatz besass, die Trophäe für die beste individuelle Punktzahl ab. Grund genug auch für Jessica Biel, ausgelassen mit den geladenen Gästen in der Walliser Bergwelt zu feiern.



- 1 Festlich erleuchtet: Die Partylocation. Am Lagerfeuer durften die Gäste sogar Marshmallows grillieren
- 2 Pernille Blume, dänische Schwimmerin und Olympiasiegerin
- 3 Juan Monaco, ehemaliger argentinischer Tennisspieler
- 4 Gruppenfoto (hintere Reihe von links): Rory McIlroy, Sergio García, Dennis Quaid, Anthony Mackie, Tommy Fleetwood. Vorne von links: Justin Timberlake, Michael Peña, Niall Horan, Bastian Baker
- 5 Die schwedischen Influencer Tobias Sikström und Martin Hansson (r.)
- 6 Andrés Velenoso, spanisches Model und Schauspieler
- 7 US-Schauspieler Dennis Quaid schwang die Hüften und knipste Selfies
- 8 Bastian Baker, Schweizer Singer-Songwriter und Gitarrist, spielte ein Set für die geladenen Gäste
- 9 Alistair Petrie, britischer Schauspieler
- 10 Laura Lawaetz, dänische Influencerin
- 11 Wesley Sonck, ehemaliger belgischer Fussballspieler



**Geschenk!**  
Sbrinz-Sackmesser  
im Wert von Fr. 39.-



**Bestellen Sie ein Jahresabo von  
«le menu» für Fr. 78.- und wir schenken  
Ihnen ein Sbrinz-Sackmesser !**

**Angebot und Rezeptvideo zur Kartoffel-Pfanne mit Sbrinz:  
[www.lemenu.ch/sbrinz-aktion](http://www.lemenu.ch/sbrinz-aktion)**

\* Angebot nur solange Vorrat. Dieses Angebot gilt für Neukunden in der Schweiz. Das Sbrinz-Sackmesser wird nach Eingang der Jahresabo-Zahlung verschickt. Preisstand August 2019 inkl. MwSt. und Versandkosten, Preisänderungen vorbehalten



Skorpione  
geniessen  
die Liebe und  
kümmern  
sich um  
Liege-  
gebliebenes

## DIE SPRACHE DER STERNE

vom 23. Oktober bis 5. November

Text: Nicole von Bredow, Astrologin  
Illustration: Chen Winner

### SKORPION

23. 10. – 22. 11.

Zwei Kräfte dominieren in Ihrem Liebesleben: Einerseits ist es Venus, die bis zum 1. November in Ihrem Zeichen kreist und Ihnen mehr Lust auf Nähe macht. Singles könnten sich jetzt verlieben, denn sie haben noch mehr Unterstützung vom Kosmos. Die zweite Kraft ist Neptun, der Ihnen sehr viel Romantik und Verführungskraft zuweist, er ist der Dekorateur Ihres Lustspielhauses. Diese Konstellation betont ganz besonders die schönen Seiten in der Beziehung. Und schafft darüber hinaus auch Raum für Wunder im Alltag: Sie könnten jetzt etwas oder jemanden in Ihrem Leben entdecken, das oder der Ihnen ganz viel Inspiration und Seelenauftrieb vermittelt. Da stört es Sie wahrscheinlich weniger, wenn Merkur ab dem 1. November rückläufig wird. Zumal auch Mars in Ihrem Horoskop eher in Ruhestellung ist. Was geht: Liegegebliebenes auf-

arbeiten, Korrekturen vornehmen, alte Kollegen kontaktieren und in Ihr Netzwerk aufnehmen. Nehmen Sie sich Zeit, sich intensiv mit etwas zu beschäftigen, bevor Sie wieder etwas Neues anfangen. Ihre Zauberwörter lauten: Verweilen und Geniessen.

### SCHÜTZE

22. 11. – 21. 12.

Derzeit ist Ihre Intuition besonders ausgeprägt und führt Sie wie ein Seelen-GPS durchs Leben. Denn ab dem 1. November läuft alles etwas zäher. Dinge verschwinden, Freunde haben Erinnerungslücken, Meetings werden kurzfristig verschoben. Aber tief in Ihnen ist eine Stimme, die sagt: Alles wird gut. Zukunftspläne, die Sie jetzt machen, haben eine solide Basis. Auch wenn um Sie herum Unruhe herrscht, fühlen Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Kleiner kosmischer Bonus: Paare verstehen sich ohne

### STERN- WARTE

Konstellationen für  
alle Zeichen

Es wird ungemütlich, und das nicht nur, was die Jahreszeit anbelangt: Eine Mars-Saturn-Spannung setzt Grenzen, baut Hindernisse auf und macht reizbar. Vom 29. bis 31. Oktober öffnet sich aber ein Zeitfenster, in dem Paare, Freundinnen und Familienmitglieder gut und vor allem liebevoll miteinander kommunizieren können. Doch ab dem 5. November stehen Mars und Pluto im Konflikt zueinander: Vorsicht, Machtkampf! Und nicht zu vergessen: Merkur wird ab dem 1. November rückläufig, da drohen Terminpannen. Bitte bei allem, was Sie vorhaben, genug Zeit einplanen.

grosse Worte. Singles treffen jemanden, der zunächst einmal sehr geheimnisvoll, aber auch ungeheuer spannend ist. Nach dem 2. November, Venus wandert in Ihr Zeichen, wird es innig.

### STEINBOCK

21. 12. – 20. 1.

Die kommenden Wochen sind gut, um viel zu unternehmen: Ein Treffen mit Freunden? Einen Flohmarktstand aufbauen, um Überflüssiges loszuwerden und damit erst noch Geld zu verdienen? Nicht optimal: Mars setzt Sie unter Druck. Er macht übertrieben ehrgeizig, und es könnte sein, dass es Sie schmerzt, dass ein(e) Mitarbeiter(in) in kürzester Zeit mehr erreicht hat als Sie. Betrachten Sie dies ab dem 1. November als Motivation, nach den Schwachstellen in Ihrem System zu suchen. Eines können Sie sofort tun: Anstatt sich selbst unter Erwartungsdruck zu setzen, sollten Sie einen Schritt zurücktreten. Wenn Sie ausnahmsweise mal ein paar Punkte von Ihrer To-do-Liste auf die Was-soll-Liste setzen, fühlen Sie sich gleich viel besser.

### WASSERMANN

20. 1. – 19. 2.

Die nächsten Wochen sind bestens geeignet, um sich über einen Sprachkurs oder eine Fortbildung zu informieren – die Karriereleiter steht bereit. Bis zum 31. Oktober sollten Sie Projekte anschieben, danach aber den Rückwärtsgang einlegen. Kontaktieren Sie ehemalige Kollegen, arbeiten Sie Liegegebliebenes auf, befreien Sie sich von Projekten, die nichts bringen. Das Loslassen eines Plans wird Sie wahrscheinlich einigle Kraft kosten. Dementsprechend gereizt erlebt Sie jetzt Ihr Umfeld. Wichtig: Falls Sie Ihrem Lieblingsmenschen etwas versprochen haben (einen Wochenendtrip, Besuch bei Verwandten), sollten Sie dies auch einhalten. Ihr Ehrgeiz ist derzeit sehr ausgeprägt. Zu sehr! Deswegen ist es wichtig, dass Sie auch mal ausspannen und ein bisschen Distanz gewinnen.

## FISCHE

19. 2. – 20. 3.

Jetzt ist eine gute Phase, um Ihr Leben mal mit ein bisschen Abstand zu betrachten und Pläne zu schmieden. Sie können jetzt – auch in der Liebe – neues Potenzial in sich entdecken. Finden Sie Ihren Sehnsuchtsort, an dem Sie Kraft tanken können. Zu weit weg? Zu teuer? Dann sammeln Sie Bilder, Postkarten, Bücher oder Steine und geniessen Sie Ihre kleine Sammlung. Ab dem 1. November schickt Merkur Sie auf einen Korrekturkurs. Der Kosmos empfiehlt: «Go with the flow!» Das, was jetzt passiert, hängt natürlich auch mit Ihrem Handeln zusammen, oft aber auch mit den Umständen, die sich «einfach so» zu ergeben scheinen. Plus: Etwas, das Ihnen sehr wichtig ist, kommt auf den Prüfstand. Sie haben die Chance, eine Strategie zu verbessern.

## WIDDER

20. 3. – 20. 4.

Bis zum 1. November lässt sich Ihr Liebesleben mit «Dark Romance» betiteln: Sie haben eine geheimnisvolle Aura, geben ganz bewusst nicht alles von sich preis (sehr gut!) – was den (neuen) Liebingsmenschen neugierig, aufmerksam, eventuell aber auch eifersüchtig macht. Ab dem 1. November klärt Venus ein Missverständnis auf, die Beziehung zu den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, wird wieder lichter und leichter. Dafür sollten Sie jetzt im Job genau hinhören. Hat man Ihnen eine falsche Auskunft erteilt, haben Sie nicht richtig hingehört, hat jemand mit falschen Karten gespielt? All dies lässt sich jetzt aufdecken. Mit je mehr Tiefgang Sie eine Recherche betreiben, desto grösser ist Ihr Erfolgserlebnis.

## STIER

20. 4. – 21. 5.

Bis zum 31. Oktober werden Sie von Merkur mit grossartigen Ideen reich beschenkt, jeden Tag gewinnen Sie neue, inspirierende Eindrücke. Und dann? Passiert erstmal nichts. Denn der Planet der Kommunikation verlangt nach Introspektion. Hier und da muss etwas ausgebessert werden, ein altes Projekt verlangt nochmals Aufmerksamkeit. Auch Ihre Gefühle sind auf

Zick-Zack-Kurs: Liebe auf den ersten Blick? Eher nicht. Der Mensch, der Ihnen jetzt über den Weg läuft, entspricht wahrscheinlich gar nicht Ihrem Beuteschema. Und Zoff haben Sie eventuell auch noch. Aber das Leben schreibt die schönsten Liebesgeschichten, und so kann nach einem holprigen Start eine sehr enge Beziehung entstehen. Auch Paare streiten und küssen sich.

## ZWILLINGE

21. 5. – 21. 6.

Im Oktober drehen Sie so richtig auf. Sie sind sehr diszipliniert und ehrgeizig. Die Arbeit geht leicht von der Hand, weil auch Mars mit im Winning-Team ist und Sie mit spielerischer Leichtigkeit versorgt. Zudem erfrischt der Powerplanet Ihr Liebesleben, steigert bei Singles den Sexappeal. Doch ab dem 1. November wird Merkur rückläufig und verlangt nach Achtsamkeit. Ihre Lernaufgabe: nicht dauernd tausend Dinge gleichzeitig tun. Sich auf eine Sache konzentrieren. Und Routine-Arbeiten bewusst und aufmerksam erledigen. Auch wichtig: Sie brauchen Bewegung! Nordic Walking verbessert Ihre Ausdauer, stärkt den Kreislauf und der Sauerstoff-Input macht einen angenehmen klaren Kopf.

## KREBS

21. 6. – 22. 7.

Wundervolle Vibes: Ihre Aura, Ihre Fähigkeit, jeden so zu akzeptieren, wie er ist, machen Sie zu einem ganz besonderen Menschen. Auf Ihr Gegenüber wirken Sie super attraktiv, weil es instinktiv spürt, wie hingebungsvoll Sie sind. Allein? Nach dem 1. November kann es zu einer Wiederbegegnung mit jemandem kommen, den Sie bereits im Frühling ganz spannend fanden. Und jetzt ist die Zeit reif. Auch auf beruflicher Ebene sind Sie bestens aufgestellt: aktiv in eigener Sache, dynamisch, aber gleichzeitig sehr verbindlich. Eventuell kommt auch ein kreatives Projekt zur Wiedervorlage. Jetzt können Sie neue Bedingungen aushandeln und ein paar Sachen, die Ihnen nicht so gefallen haben, korrigieren.

## LÖWE

22. 7. – 23. 8.

Sie können sich für vieles begeistern und befinden sich auf der Überholspur. Was Sie in Angriff

nehmen, ist von besonderer Intensität geprägt. Aber Sie sollten jetzt sehr überlegt handeln: Was Sie tun, hat Konsequenzen und bewirkt schnell mehr, als in Ihrer Absicht liegt. Ohne es zu wollen, könnten Sie etwas in Gang bringen, das sich nur schwer stoppen lässt. Und es wird noch spannender: Nach dem 1. November brauchen Sie dringend ein Stress-Ventil. Sie haben das Gefühl, dass nichts so richtig vorangeht. Verbeissen Sie sich nicht in diesen Gedanken! Manche Dinge brauchen einfach mehr Zeit, als man denkt. Ablenkung ist das beste Gegenmittel.

## JUNGFRAU

23. 8. – 23. 9.

Sie stellen derzeit hohe Ansprüche an sich selbst und akzeptieren nur das Beste. Solang Sie sich nicht überfordern, können Sie viel erreichen. Auch für andere. Denn Ihr Wunsch nach Kontrolle ist gerade noch stärker als sonst. Sie halten die Fäden fest in der Hand und sind einigen Menschen in Ihrem Umfeld eine grosse Stütze. Nach dem 1. November, Merkur wird rückläufig, haben Sie einen noch grösseren Handlungsspielraum, weil Sie ein paar wichtige Dinge klarstellen und korrigieren können. Ansonsten gilt: An Ihrem Arbeitsplatz tut sich nicht wirklich was. An neuen Ideen und Plänen sollten Sie aber trotzdem festhalten. Auf lange Sicht lässt sich darauf garantiert ein Erfolg aufbauen.

## WAAGE

23. 9. – 23. 10.

Man trägt Sie auf Händen – oder versucht es jedenfalls. Sie sind derzeit aber mehr als sonst auf Ihre Eigenständigkeit bedacht und lassen es nicht zu, dass Sie jemand einengen will. Denn mit Mars, im eigenen Zeichen, sind Sie jetzt auf Fortschritt gepolt. In Kombination mit Venus und Merkur, die Ihr Astro-Bankhaus besuchen, haben Sie gute Möglichkeiten, sich finanziell besser aufzustellen. Auch Ihr Selbstwertgefühl erfährt ein Upgrade: Sie wissen, was Ihre Stärken sind, und können sehr gut mit Ihren kleinen Schwächen leben. Diese Seelen-Erdung gibt Ihnen die ideale Plattform, um sich im Aussen zu präsentieren.

## ASTROKALENDER FÜR ALLE STERNZEICHEN

MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI
23. 10.	24. 10.	25. 10.	26. 10.	27. 10.	28. 10.	29. 10.	30. 10.	31. 10.	1. 11.	2. 11.	3. 11.	4. 11.	5. 11.

Glück in Liebesdingen

Sich kräftemässig nicht überschätzen

Hohe Erfolgsquote

Unbedingt besser abgrenzen

Perfekter Tag fürs Networking

Vorsicht, halten Sie zusammen!

Machen!

Strategien überdenken

Guter Tag für Verhandlungen

# Kleininserate und Adressen

Beauty und Lifestyle

Boutiquen und Fashion

Business und Bildung

Events und Veranstaltungen

Ferienwohnungen

Food and Drinks

Galerien und Kunstausstellungen

Hotels und Wellnessoasen

Interieurs und Design

Lebensberatung

Liebe und Freundschaft

Uhren und Schmuck

## Business und Bildung



**Einführungsseminare**  
31. Januar bis 2. Februar 2020  
21.-23. Februar 2020  
**Start:** 20.-22. März 2020  
**Anerkennungen:** CH, D, EU  
[tanztherapie-am-see.ch](http://tanztherapie-am-see.ch)

Kesswil



«Berufsbegleitende, anerkannte Weiterbildung mit Diplomabschluss.»

### Dipl. Ernährungs-Psychologische(r) Berater(in) IKP

Sie erwerben fundierte, praxisnahe Kompetenzen in Ernährung und Psychologie, mit welchen Sie Menschen mit Ernährungsproblemen ganzheitlich und lebensnah beraten.

IKP Institut ZH und BE

Mehr Infos?  
Tel. 044 242 29 30  
[www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)

Seit 30 Jahren anerkannt

## Events und Veranstaltungen

### Tempel der Göttinnen



Für Frauen, die im geschützten Rahmen ihre erste Tantra-Massage erleben möchten.

[www.tempel-der-göttinnen.ch](http://www.tempel-der-göttinnen.ch)

## Beauty und Lifestyle

## BAD KROZINGEN Schwarzwald • Markgräflerland



- 4 ÜN/Frühstücksbuffet
- tägl. Eintritt Vita Classica-Therme und Saunaparadies (ohne Zeitlimit)
- 1 x Ganzkörper-Peeling und -Massage
- 1 x Fussreflexzonen-Massage
- 1 x Entspannungsmassage mit Öl
- 1 x Vital-Cocktail und Fitness-Salat
- 1 x Gutschein (10 €), Café Sahnehäuble
- Gratis Bus- & Bahnfahren in der Region
- buchbar So - Do, Preis pro Person

**Wohlfühl-Sparangebot „4 für 3“**

**1 Gratisnacht ab 449 €**

Kur und Bäder GmbH • Herbert-Hellmann-Allee 12 • D-79189 Bad Krozingen  
Tel. +49(0)7633/4008-154 • [www.bad-krozingen.info](http://www.bad-krozingen.info) • ca. 45 Min. ab Basel!

### Beauty und Lifestyle

Ab 270 Franken findet Ihr Inserat hier viel Beachtung.

Beratung und Verkauf:  
Adrian Holzer,  
Tel. 044 576 66 66,  
[a.holzer@adistrict.ch](mailto:a.holzer@adistrict.ch)

## Uhren und Schmuck

**Zürich LUXUSBÖRSE ZÜRICH, Lindenplatz 5, 8048 Zürich.** BARANKAUF UND VERKAUF, Uhren, Schmuck, Altgold, Testsieger.  
043 333 22 11. [Luxusbörse.ch](http://Luxusbörse.ch)

## Liebe und Freundschaft

♥ **Lucern, Basel, Bern Ihre Partneragentur im Herzen von Zürich.** Ich freue mich auf Ihren Anruf, um Sie persönlich kennenzulernen und Sie auf dem Weg zu Ihrem Idealpartner schweizweit beraten zu dürfen. Herzlich, Kathrin Grüneis Charmante Partnervermittlung: Erfolgreich seit über 8 Jahren mit zahlreichen glücklichen Paaren.  
044 534 19 50 [freieherzen.ch](http://freieherzen.ch) ♥

● **Geschäftsmann 60+ Sportlich schlank romantisch.** Sucht ehrliche schlanke Frau für harmonische Beziehung ca. 48-58J. Freue mich auf ein SMS  
079 842 61 92

● Ja, genau hier finde ich Dich: Du, 54-63 jährl. attrakt.-schlanke, selbstbew. Frau, ohne Haustiere. Ich, der attrakt., schlanke, spont. Mann, 69, 173cm, 69kg. Im Gepäck haben wir Schweizerdeutsch, Fitness, finanz. Unabhängigkeit, Humor, Empathie, Reisen, Tanzen, Wellness, Gespräche, Kochen, Zweiräder, Pferde stehen, frei+unkompliziert. Wir lieben das Leben mal extrovertiert, mal zurückgezogen. Sind offen+hinterfragend, gute physische+psychische Verfassung+vor allem ehrlich zueinander+zu sich selbst. Zuschriften bitte nur mit aktuellem Foto.  
an Chiffre KR1228A

● **BE/FR - Sie, 60+, unabh., vielseitig.** Interessiert Kultur Sport Wasser Schnee Reisen. Wünscht unabh. geistreichen sport. Partner um schönes & alltägliches zu zweit erleben.

● **Du, erotische, reife Lady** Liebst auszubrechen und schöne Stunden zu geniessen, Ich leidenschaftlicher Gentleman (48J) auch, (OFI beidseitig)  
079 132 81 19

**Zeileninserate sind möglich in allen Rubriken.** Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 044 248 42 30 sowie unter:  
[anzeigen@annabelle.ch](http://anzeigen@annabelle.ch)

## Ferienwohnungen

● **Provence Privat.** Traumhafter „mas“, authentisch renoviert, grosse Poolanlage, provenzalischer Innenhof. Max. 10 Personen.  
[provence-evasion.ch](http://provence-evasion.ch)

● **Nizza Villa.** Schöner Garten, wunderbare Meersicht, ideale Lage für Ferien, Geniesser und Hunde. Telefon 061 901 37 79 oder  
079 462 65 25. [gyn-gaudenz.ch](http://gyn-gaudenz.ch)

## Lebensberatung

● **Dienstag 12. November 2019, 19.00 Uhr, Hotel Continental Park Luzern.** Vortrag: 5G & viele andere Elektrosmog Einflüsse - wie ich mich schützen kann. Referent: Pascal Rüegg - präsentiert von 3 Coaches Luzern mit Swiss Harmony (Teilnehmerzahl begrenzt) Eintritt 25 CHF inkl. offeriertem Hugo & Mineralwasser.  
[www.ibms-coaching-luzern.ch](http://www.ibms-coaching-luzern.ch)

● **Schicksal oder Zufall.** Klarheit schaffen im Jetzt!! Top-Beratung in Liebe, Treue, Beruf, Erfolg und Familie. Tinka  
0901 57 68 68 . Fr. 3.13/Min.

● **Karten legen & Workshops.**  
Tel. 0901 091 091 CHF 2.00/Min.  
[www.atelier53.ch](http://www.atelier53.ch)

● **Samira.** Bringt Licht ins Dunkel, Karten, Hellsehen, Pendel, Hilfe in allen Lebenssituationen, auch für Tiere.  
0901 555 244 . Fr. 2.50/Min.

● **Vera's Prognosen stimmen.** Fr. 2.50/Min. täglich, 24 Std. Liebe? Finanzen? Beruf?  
0901 800 788

● **Vertrauensvolle Beratung.** In allen Lebensbereichen. Langjährige Erfahrung.  
Tel. 0901 186 187/Fr. 2.50/Min.

● **Top Medium Carolyn.** Zukunftsorientierte, liebevolle Beratungen. Hilft dir täglich in allen Lebenssituationen.  
0901 222 121 . Fr. 2.77/Min.

## Vermischtes

● **Aarburg Für Frauen.** Dein Masseur Markus Bahnhofstrasse 5. Kuschel- und Streichelmassagen, Liebesmassagen Sexualbegleitung für Menschen mit Handicap.

077 523 70 41  
[www.beruehren.online](http://www.beruehren.online)

● [www.fachmann-in-altersfragen.ch](http://www.fachmann-in-altersfragen.ch) für Senioren & Angehörige  
0900 282 828 Fr. 2.-/Min.

**solarvignette.ch**

Dein kleiner Schritt zur globalen Energiewende





# DIE NÄCHSTE ANNABELLE ERSCHEINT AM 6. NOVEMBER

Mehr Mut  
zur Mode!

Na ja, vielleicht  
nicht gerade  
das ideale Outfit  
für den Stadt-  
bummel ... Oder  
doch? Warum  
eigentlich nicht?  
Wir zeigen  
die vielleicht  
auffälligsten  
Looks der Saison  
– mitten im  
Stadtzürcher  
Alltag



AUSSERDEM: Monowi. Die Gemeinde im US-Bundesstaat Nebraska hat nur eine Einwohnerin – ein Porträt Neue Lingerie. Was passt drunter am besten zum Drüber? Luft zum Leben. Ein Hoch auf die Atmung!



## MODE

**7 for All Mankind:** sevenforallmankind.com  
**Acne Studios:** Infos Tel. 0045 33 14 00 30; acnestudios.com  
**Aeyde:** Infos Tel. 0049 30 34 65 58 08; aeyde.com  
**Agolde:** agolde.com  
**Akris:** Infos Tel. 071 227 77 22; akris.ch  
**Ambush:** ambushdesign.com  
**Annie Bing:** aninebing.com  
**Annie Costello Brown:** anniecstellobrown.com  
**Ba & Sh:** 6, rue de Bourg, Lausanne, Tel. 021 311 52 95; 7, rue de la Fontaine, Genf, Tel. 022 310 10 95; Kuttelgasse 3, Zürich, Tel. 043 497 33 60; ba-sh.com  
**Bally:** Freie Strasse 88, Basel, Tel. 061 271 96 77; Kramgasse 55, Bern, Tel. 031 311 54 81; 18, rue du Marché, Genf, Tel. 022 310 22 87; Via Nassa 42, Lugano, Tel. 091 922 00 41; Bahnhofstrasse 20, Zürich, Tel. 044 224 39 39; Infos Tel. 00800 1851 1851; bally.com

**CSA:** Infos Tel. 044 583 09 91; cunda.ch  
**Camper:** Chic, 6, rue Côtes-de-Montbenon, Lausanne, Tel. 021 311 70 95; Bufalini, Hofackerstrasse 13, Zürich, Tel. 044 383 55 85; Freedom Surplus, 38, rue de Monthoux, Genf, Tel. 022 732 06 88 Brunello, Gerbergasse 9, Luzern, Tel. 041 410 98 56; Kitchener, Aarberggasse 40, Bern, Tel. 031 327 13 31; Boutique Roma, Neugasse 46, St. Gallen, Tel. 071 222 77 51; Infos Düsseldorf Tel. 0049 21 1 828 23 70; camper.com  
**Chanel:** Bahnhofstrasse 39, Zürich, Tel. 044 211 17 81; 43, rue du Rhône, Genf, Tel. 022 316 11 00; Infos Tel. 0033 1 42 86 28 55; chanel.com  
**Citizens of Humanity:** citizensofhumanity.com  
**COS by H&M:** 7, rue de la Maître, Genf, Tel. 022 317 96 60; Bahnhofstrasse 53, Zürich, Tel. 058 515 09 70; Marktgassee 14, Zürich, Tel.

044 253 63 30; cosstores.com  
**Dior:** 60, rue du Rhône, Genf, Tel. 022 310 62 55; Bahnhofstrasse 13, Zürich, Tel. 044 215 68 80; Infos Tel. 0033 1 40 73 73 73; dior.com  
**Eric Bompard:** Kappelergasse 13, Zürich, Tel. 043 497 39 13; eric-bompard.com  
**Etro:** Infos Tel. 0039 02 5 79 31; etro.com  
**Falconeri:** falconeri.com  
**Falke:** Infos Tel. 00800 22 033 022; falke.com  
**Grieder:** Bahnhofstrasse 30, Zürich, Tel. 044 224 36 36; Kapellplatz 1, Luzern, Tel. 041 410 22 51; Bongénie, 34, rue du Marché, Genf, Tel. 022 818 11 11; Bongénie, 11, place Saint-François, Lausanne, Tel. 021 320 48 11; bongenie-grieder.ch  
**Hennes & Mauritz:** Infos Tel. 058 944 42 60; hm.com  
**Homers:** homers.es  
**Ivy & Oak:** ivy-oak.com  
**Jacquemus:** Infos Tel. 0033 1 73 54 19 51; jacquemus.com

**Jelmoli:** Seidengasse 1, Zürich, Tel. 044 220 44 11; jelmoli.ch  
**Jil Sander:** Storchengasse 23, Zürich, Tel. 044 221 23 16; Via Serlas 28, St. Moritz, Tel. 081 833 83 82; Bäumleingasse 10, Basel, Tel. 061 273 42 55; 55, rue du Rhône, Genf, Tel. 022 312 21 20; Infos Tel. 0039 02 806 91 31; jilsander.com  
**Levi's Vintage:** Infos Tel. 056 419 15 01; levis.com  
**Little Liffner:** littleliffner.com  
**Loewe:** Infos Tel. 0044 20 74 99 12 84; loewe.com  
**Loq:** loq.us  
**Lou Lou Studios:** loloustudio.fr  
**Louis Vuitton:** Freie Strasse 88, Basel, Tel. 061 272 07 80; Rue du Prado, Crans-sur-Sierre, Tel. 027 481 82 12; 2, place du Lac, Genf, Tel. 022 311 02 32; Via Nassa 31, Lugano, Tel. 091 910 20 80; 30, rue de Bourg, Lausanne, Tel. 021 312 76 60; Via Serlas 24, St. Moritz, Tel. 081 833 78 88; Bahnhofstrasse 30, Zürich, Tel. 044 221 11 00; vuitton.com  
**Malaikarais:** Infos Tel. 0049 30 60 98 87 65; malaikarais.com  
**Mango:** mango.com  
**Mansur Gavriel:** mansurgavriel.com  
**Manu Atelier:** manuatelier.com  
**Marc Cain:** Infos Tel. 0049 74 71 70 90; marc-cain.com  
**Marc O'Polo:** Infos Tel. 00800 1022 1022; marc-o-polo.com  
**Maryam Nassir Zadeh:** Infos Tel. 001 21 26 73 64 05; mnzstore.com  
**Medea:** medeamedeait  
**Miista:** eu.miista.com  
**Molli:** Infos Tel. 0033 1 45 23 87 91; molli.com  
**Mytheresa:** Infos Tel. 0049 89 679 70 71 00; mytheresa.com  
**Nanushka:** Infos Tel. 0036 703 94 19 54; nanushka.com  
**Net-a-porter:** Infos Tel. 0800 002 417; net-a-porter.com  
**Nike:** nike.com  
**Opening Ceremony:** openingceremony.us  
**Peter Hahn:** Aeschenvorstadt 57, Basel, Tel. 061 272 93 43; Kramgasse 33, Bern, Tel. 031 311 68 58; Freie Strasse 7, Frauenfeld, Infos Tel. 052 721 74 21; Talacker 21, Zürich, Tel. 044 211 09 95; peterhahn.ch  
**Pico:** picocopenhagen.com  
**Rejina Pyo:** rejinapyo.com  
**Reliquia:** reliquiaojewellery.com  
**Roberto Collina:** Infos Tel. 0039 05 16 80 42 11; robertocollina.com  
**Ruebelle:** ruebelle.com  
**Salvatore Ferragamo:** 104, rue du Rhône, Genf, Tel. 022 818 13 61; Bahnhofstrasse 40, Zürich, Tel. 044 211 23 91; Infos Tel. 0039 02 76 01 15 41; salvatoreferragamo.it  
**Sandro:** sandro-paris.com  
**Scarpa:** scarpa-schuhe.de

**Simone Rocha:** Infos simonerocha.com  
**Sonnild Kestler:** Thema Selection, Spiegelgasse 16, Zürich, Tel. 044 261 78 42; www.sonnildkestler.ch  
**Staud:** staud.clothing  
**Stella McCartney:** Infos Tel. 0044 20 75 18 31 10; stellamccartney.com  
**Suzy Bonomini:** etsy.com/uk/shop/suzybonomini  
**Tasoni:** St. Peterstrasse 1, Zürich, Tel. 044 221 94 56; tasoni.com  
**Thema Selection:** Spiegelgasse 16, Zürich, Tel. 044 261 78 42; themaselection.ch  
**Titolo:** Steinvorstadt 30, Basel; Zeughausgasse 19, Bern; Niederdorfstrasse 10, Zürich; titolo.ch  
**Topshop:** Infos Tel. 0044 20 72 91 24 71; topshop.com  
**Totême:** toteme-nyc.com  
**Tsatsas:** Infos Tel. 0049 69 97 76 64 74; tsatsas.com  
**Uterqüe:** Infos Tel. 0800 835 584; uterque.com  
**Vestibule:** Seefeldstrasse 56, Zürich, Tel. 044 260 13 20; St.-Peter-Strasse 20, Zürich, Tel. 044 260 13 31; vestibule.ch  
**Whistles:** Limmatquai 26, Zürich, Tel. 044 261 04 61; whistles.com  
**Woolrich John Rich & Bros.:** Infos Tel. 0044 80 00 29 17 69; woolrich.eu  
**Zalando:** Infos Tel. 0049 30 200 03 03 16; zalando.ch  
**Zara:** Infos Tel. 0800 56 16 60; zara.com

## WOHNEN

**Artek:** helsinkidesign, artek.fi  
**Bordallo Pinheiro:** bordallopinhoira.com  
**Bürstenwelt:** buerstenwelt.de, redecker.de  
**Chris Kabel:** chris-kabel.com  
**Dibbern:** dibbern.de  
**Finnishdesignshop:** finnishdesignshop.com, hay.dk  
**Herbarium:** herbarium.fr  
**Hem:** hem.com  
**Mattiazzi:** Infos Cover Trading, Wila ZH, Tel. 078 767 59 87, mattiazzi.eu  
**Michael Anastassiades:** michaelanastassiades.com  
**Stilleben:** stilleben.dk  
**Studio Jonas Lutz:** jonaslutz.com  
**Signar London:** Shop: 263 Kings Road, London, Tel. 0044 20 77 51 58 01, signarlondon.com, michaelanastassiades.com  
**Teo Jakob:** Infos Limmatstrasse 266, Zürich, Tel. 044 222 09 30, fritzhansen.com  
**Zig Zag Zurich:** zigzagzurich.com



## GEWINNEN SIE

einen Aufenthalt im Chalet RoyAlp Hôtel & Spa in Villars-sur-Ollon im Wert von 2000 Franken.

Im Chalet RoyAlp Hôtel & Spa, einem Leading Hotel of the World, tauchen Sie unmittelbar nach der Ankunft in eine magische und zauberhafte Welt ein. Im Winter wie im Sommer ist das Hotel eine Oase der Ruhe inmitten des Kurorts in den Waadtländer Alpen. Elegant und ungezwungen, gemütlich und authentisch: Das Chalet RoyAlp Hôtel & Spa lädt ein zu Momenten der Entspannung in aussergewöhnlichem Rahmen. Der Preis: 3 Nächte im Executive-Zimmer für 2 Personen inklusive Frühstücksbuffet und Zutritt zum Spa by RoyAlp mit einer Entspannungsmassage für eine Person. Nur mit Reservierung und nach Verfügbarkeit.

Chalet RoyAlp Hôtel & Spa, Route du Col de la Croix, 1884 Villars-sur-Ollon VD, Tel. 024 495 90 90, royalp.ch

sehnl. wün- schen	↓	Ausruf	griech. Götter- riese	Vorn. v. Schau- spieler Connelly	↓	dt. Fernseh- sender	dt. Komiker Wortteil: Eisen	↓	Sport- tipp	↓	Wortteil: all...	↓	Laub- baum (Fraxi- nus)	in Reich- weite
eh. schweiz. Cabaret	→							→	Stadt im Kt. LU Harzart	↻ 10				
schweiz. Kabaret- tist (Andreas)	→				↻ 9	Budget Privat- krieg					US- Geheim- dienst			
↻			↻ 5		↻	Minus- tempe- ratur Geld					Fürwort schott. Volks- tanz			
Kar- toffel- sorte		schweiz. Maler † 1910 (Albert)						↻	Wortteil: Luft korro- dieren		↻ 6	Laien- bruder e. Ordens		Unbe- schei- denheit
↻				kanad. Na- tional-Baum Initialen Sartres		↻ 1				↻	Ranken- gewächs Ver- wandte			↻ 3
Flachs		Eidg. Departement Hast					Fisch- marder Krähen- vogel	↻ 7					german. Schrift- zeichen (Ez.)	
↻			Hafen- dämme griech. Göttin						Not- signal		↻ 2			
Abk.: Madame vormals						ägypt. Sonnen- gott					Fluss in Nord- portugal			
↻		↻ 8		liturg. Gewand v. Geist- lichen					Jugend- liche (engl.)					
engl.: nur	Zu- flucht- ort im Ausland					Platz- knapp- heit					lat.: Sache			

**So nehmen Sie an der Verlosung teil:**

Per Telefon: 0901 909 026 (1.50 Fr./Anruf). Hinterlassen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und das Lösungswort.

Per SMS: Nachricht mit ANPREIS Lösungswort und Namen/Adresse an 530 (1.50 Fr./SMS).

Chancengleiche Teilnahme ohne Zusatzkosten via Mobile Internet (Wap): <http://m.vp.ch/> ANB11212

**Teilnahmeschluss: 1. November 2019**

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Mitarbeitende des Chalet RoyAlp Hôtel & Spa und von Medienart sind von der Verlosung ausgeschlossen. Mit freundlicher Unterstützung des Chalet RoyAlp Hôtel & Spa.

14 19 raetsel.ch

**LÖSUNGSWORT:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DAS LÖSUNGSWORT  
AUS ANNABELLE 13/19: MAHAGONI



«Schwarz steht mir immer»: Susanne Kölbl

**Susanne Kölbl (57)**  
seit über 25 Jahren Creative Director  
beim Schmucklabel Thomas Sabo



**York Lindsay Adelmann** für uns angefertigt hat  
**Teuerstes Stück** Mein Mann

**Aktuelles Projekt** Unsere Sonnenbrillen-Kollektion wird erweitert (7, im Bild Modell Johnny Grau)

**Drink** Campari Soda  
**Guilty Pleasure** Selbstgebackener Käsekuchen (8)

**Verstecktes Talent** Ich bin eine Blumengärtnerin. Ich mag Hortensien (2)  
**Sport** Yoga

mieteten ein Haus und luden Freunde ein (5)  
**Diese Frauen bewundere ich** Coco Chanel oder Diana Vreeland. Ich mag aber auch Kate Moss

## Stil

**Uhr** Die Tank Américaine von Cartier (3)  
**Designer** Chanel als Firma, aber ich mag auch Dries Van Noten (6). Und ich liebe es, Stile zu mixen

**Steht mir immer** Schwarz, weil es schlank macht! Aber am liebsten trage ich gerade geschnittene Jacken und schmale Hosen oder gerade geschnittene, knielange Kleider, eher unifarben

**Zuletzt gekauft** Einen schwarzen Pulli von Christian Dior aus Kaschmir und Wolle  
**Fashion-No-Go** Gibt es nicht! Jeder darf seine Grenzen selbst bestimmen. Wenn heute Frotteesocken out sind, sieht man sie morgen bei Prada auf dem Laufsteg  
**Fashion-Fehlkauf** Kann mich nicht erinnern: Ich habe keine einfache Figur, aber ich weiss gut, was mir steht

**Meine grösste Mode-sünde** Keine. Natürlich würde ich mir die Haare nicht mehr blau färben, aber 1981 war das toll

**Duft** Das Eau de toilette Rose Ikebana von Hermès (1)

## Leben

**Zuhause** Während der Woche in Nürnberg, am Weekend mit meinem Mann in Baden-Baden

**Immer im Kühlschrank** Mandelmilch, Ziegenkäse und für meinen Mann Rosé und Parmesan

**Liebstes Wohnobjekt** Ein Frauenporträt eines unbekanntes Künstlers. Es stammt aus Wien, aus dem 19. Jahrhundert. Dann ein Kronleuchter, den in New

## Inspiration

**Aktuelle Lektüre** «Ich war Diener im Hause Hobbs» von Verena Rossbacher, die hat mal in Zürich studiert (4)

**Bringt mich zum Lachen** Mein Mann. Ich finde es schön, dass wir eine gemeinsame Geschichte und auch eine Sprache entwickelt haben, die nur wir wirklich verstehen  
**Zum Weinen** Wenn es den Leuten schlecht geht

**Letztes Ferienziel** Hörnum auf Sylt. Wir

