

+ TIZIANO FERRO, ELLA RUMPF, OSTERHASE

annabelle.ch

annabelle

# annabelle

6/17

5. April 2017  
8 Fr. 7.50 €

**YOGA,  
ENGEL,  
SUPERFOOD:  
IST UNS NOCH  
ZU HELFEN?**

**“ICH  
BIN LÄNGST  
KEIN  
OPFER MEHR”  
NATASCHA  
KAMPUSCH  
EXKLUSIV**

**Cannabis**  
Ein Milliarden-Business  
in Frauenhand:  
Reportage aus den USA

# HEMD & BLUSE

Alles zum neuen  
Shirting-Trend

**+ So trägt man den  
80er-Look heute**

**PURE ROMANTIK: DIE NEUEN PARFUMS**



Die Frauenzeitschrift der Schweiz

5. April 2017



DIOR.COM - 044 439 53 53

**DIOR**

## Liebe Leserin, lieber Leser

Mein Glücksbringer als Kind war eine vormals flauschige, aber mit der Zeit ziemlich verhuddelte kleine Decke, in die ich mich gern kuschelte. Fuhren wir weg – auch nur für ein paar Stunden –, und hatte ich die Decke daheim vergessen, schrie ich so lang so laut, bis die Autofahrerin Forfait gab, umdrehte und mich die Decke holen liess.

Ich kann mich nicht erinnern, wann ich die Decke für immer weglegte; wahrscheinlich, als ich logisch zu denken begann und realisierte, dass sie als ständiger Begleiter irgendwie unangebracht war. Glücksbringer trage ich trotzdem noch regelmässig bei mir: einen Ring, den mir ein für mich wichtiger Mensch geschenkt hat, einen Stein, den ich an einem schönen Strand gefunden habe, oder ein Buch, das mir wertvolle Einsichten brachte. Glücksbringer sind die wohl sanfteste Form des Glaubens an eine unsichtbare Energie, die uns irgendwie wohlthuend durch die Herausforderungen des Alltags trägt – und wohl auch die etablierteste.

Mittlerweile hat der Drang nach ganzheitlichem Glück und Sein aber rapid grössere Dimensionen angenommen: Wir pilgern am Wochenende ins Schweigeseminar, essen vor wichtigen Entscheidungen Chiasamen und befragen Engel, wir praktizieren am Mittag Yoga und posten unser Tagesmantra auf Facebook. Spiritualität boomt, sie ist zum breit zelebrierten Lifestyle geworden. Meine Arbeitskollegin Helene Aecherli ist dem gesellschaftlichen Phänomen



## KARMA TO GO?

nachgegangen, fragt in dieser Ausgabe sich selbst, Psychologen und eine Tarot-Expertin, weshalb wir uns, allem aufgeklärten Geist zum Trotz, wieder je länger, desto unkritischer der Esoterik hingeben. Ist es steigender Leistungsdruck, vor dem wir flüchten, oder ist es vielleicht genau dieser aufgeklärte freie Geist, der uns nun undurchsichtige Gefilde erforschen und Karmapunkte sammeln lässt?

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre von Helenes Beitrag. Und ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mit uns weiter ergründen: Am 8. Mai an unserer zweiten Soirée zum Thema «Yoga, Engel, Superfood. Selbstopтимierung oder Sackgasse?»

Bei dieser Gelegenheit verrate ich Ihnen natürlich auch gern meinen aktuellen Glücksbringer.

Silvia Binggeli,  
Chefredaktorin

[silvia.binggeli@annabelle.ch](mailto:silvia.binggeli@annabelle.ch)



# Chloé

EAU DE PARFUM





*Minus 7 Grad zeigte das Thermometer am 9. Februar in Berlin an. Entsprechend ins Bibbern kam das annabelle-Team mit Moderedaktorin Michèle Boeckmann und Fotografin Sevda Albers (liegend), die am Hermannplatz im Stadtteil Neukölln Model Andrea in sommerlichen Kleidern inszenierten. Mitleidige Blicke gabs von warm verpackten Passanten, gewundert hat sich aber niemand – die Berliner sind sich Verrücktes gewohnt ... Seite 82.*



## High Life

Faul, verwirrt und schokoladenverschmiert: Wer Cannabis konsumiert, genoss bis anhin ein ziemlich ranziges Image. Doch in den USA ändert sich das gerade. Warum, und welche Rolle die Frauen dabei spielen, hat annabelle-Autorin MICHÈLE ROTEN in Kalifornien recherchiert. [Seite 26.](#)



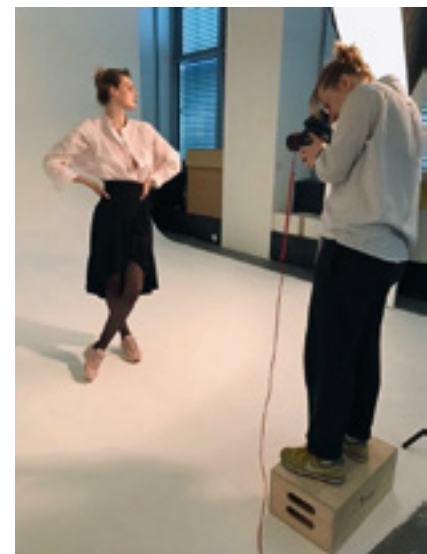
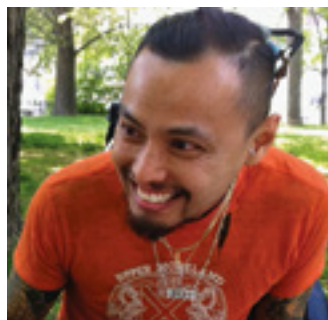
## annabelle exklusiv

Nachdem sie zehn Jahre lang in einem Verliess eingesperrt gewesen war, erwies sich das Leben von NATASCHA KAMPUSCH (rechts) in Freiheit als fast so anspruchsvoll wie jenes in der Unfreiheit.

Irgendwann tauchte sie ab. Unzählige Interview-Anfragen von FRANZISKA K. MÜLLER blieben unbeantwortet. Schliesslich hatte unsere Journalistin doch noch Erfolg. Das Interview: [Seite 58.](#)

**Eins mit dem Universum**

«Yoga, Engel, Superfood – Selbstoptimierung oder Sackgasse?» heisst es an der nächsten annabelle-Soirée. Unseren Artikel zum Thema hat MARCOS CHIN illustriert. Mit Yoga und Engeln kann er nichts anfangen, aber er sagt: «Ja, ich bin ein spiritueller Mensch und meditiere.» Chin arbeitet in New York, wo er auch an der School of Visual Arts unterrichtet. [Seite 64.](#)



## Johanna Hullár

... hat den Bachelor of Arts in Kommunikationsdesign und eine langjährige Fotografie-Ausbildung hinter sich. Doch für ihre erste grosse Modestory (mit Model MILOU im Fotostudio annabelle) musste sie sich fallen lassen. «Ich habe versucht, mich an alles Erlernte zu erinnern», sagt unsere Fotoassistentin, «aber schliesslich musste ich meiner Intuition vertrauen.» [Seite 92.](#)

## annabelle

**Verleger** Pietro Supino  
**Herausgeberin** Tamedia AG, Werdstrasse 21, 8021 Zürich

## REDAKTION

**Chefredaktorin** Silvia Binggeli  
**Stv. Chefredaktorin** Jacqueline Krause-Blouin (*Koordination Lifestyle*)  
**Produktionsleiter** Thomas Wernli (*Mitglied der Chefredaktion*)  
**Art Director** Dieter Rössli  
**Reportagen** Sven Broder (*Leitung*); Helene Aecherli (*Journal*), Barbara Achermann (*Meine Meinung*), Frank Heer (*Kultur, Reisen*), Stephanie Hess (*Reisen*), Claudia Senn (*Kultur*); Kerstin Hasse (*Junior Editor; Now Open*)  
**Lifestyle** Daniella Gurtner (*Leitung Mode*), Niklaus Müller (*Leitung Beauty*); *Mode*: Michèle Boeckmann, Cati Soldani; Nathalie De Geyter (*Junior Fashion Editor*); Luminosa Fashion Consulting (*Mailand*); Tanja Ursoleo (*Paris*); *Lifestyle Text*: Barbara Loop; *Beauty*: Olivia Goricanec; *Wohnen*: Line Numme  
**Produktion** Evelyne Emmisberger (*Stv. Leitung*); Geraldine Capaul; *Korrektur*: Martina Erzinger  
**Bildredaktion** Annette Keller (*Teamleitung*); Kathrin Wicki, Monica Pozzi (*Editor-at-large*)  
**Grafik** Monika Macartney (*Stv. Art Director*); Bobi Hajas, Nicole Schmauser; Kevin Schärer (*Lernender*)  
**Fotostudio** Daniel Valance (*Teamleitung*); Joan Minder; Christopher Kuhn, Johanna Hullár (*Assistenten*)  
**Sekretariat** Denise Alt (*Leitung*); Leta Lisa Honegger, Vivian Scheifele (*Honoreare*)  
**Online** Julia Heim (*Teamleitung*); Viviane Stadelmann (*Stv. Teamleitung*); Silvia Princiggalli; Miriam Suter (*Junior Editor*)  
**Ständige Mitarbeit** Andrea Bornhauser (*Online*), Nicole von Bredow (*Horoskop*), Geraldine Capaul (*Gourmet-News*), Bernd Gregorius (*Korrektur*), Karolin Frank Matter (*Grafik*), Nicole Gutschalk (*Online*), Marcella Hasters (*Grafik*), Natalie Hemengül (*Online*), Monique Henrich (*Event, Schmuck, Uhren*), Mathias Heybrock (*Film*), Connie Hüser (*Wohnen*), Verena Lugert (*Buch*), Anna Pearson (*Gourmet*), Dietrich Roeschmann (*Kunst*), Florina Schwander (*Online*), Brigitte Zaugg (*Produktion*)  
 Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird die Verantwortung abgelehnt.

## VERLAG

**Verlag**  
**Advertising**

**Sales Administration Print**  
**Digital Advertising Services**  
**Anzeigen Deutschland**  
**Anzeigen Frankreich**  
**Anzeigen UK**  
**Anzeigen Italien**  
**Auflage**

**Technische Herstellung**  
**Ombudsmann der Tamedia**

## 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. 044 248 63 33, [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 44 40, Fax 044 248 56 30, [schalter.zuerich@tamedia.ch](mailto:schalter.zuerich@tamedia.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 [www.annabelle.ch/abo](http://www.annabelle.ch/abo)  
**Preise** Einzelnummer 8 Fr.; Abonnemente: ¼-Jahr 46 Fr., ½-Jahr 79 Fr., 1 Jahr 143 Fr., 2 Jahre 256 Fr., 3 Jahre 345 Fr., alle Preise inkl. MwSt.; Deutschland und Österreich: Einzelnummer 7.50 Euro; Abonnements Ausland: Preise auf Anfrage  
**Internet** [annabelle.ch](http://annabelle.ch)



# Frohe Ostern

Schöne Geschichten  
suchen und finden

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.

**Vertrieb Ausland:** annabelle (ISSN #018644) is published semi-monthly for \$ 200.00 per year by Tamedia AG. U. S. Agent: International Media Service of New York, 100 Walnut Street - Door #1, Champlain, NY 919 - 1518. Periodical postage paid at Champlain, NY. Postmaster please send address changes to: annabelle c/o: I.M.S. of NY, P.O. Box 1518, Champlain, NY 919 - 1518.

**Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Tamedia AG i.S.v. Art. 322 StGB:** 20 minuti Ticino SA, Adextra AG, Berner Oberland Medien AG BOM, BOOK A TIGER Switzerland AG, CIL Centre d'Impression Lausanne SA, Distributionskompagniet ApS, DJ Digitale Medien GmbH, Doodle AG, Doodle Deutschland GmbH, DZB Druckzentrum Bern AG, DZZ Druckzentrum Zürich AG, Edita S.A., Espace Media AG, Homegate AG, ImmoStreet.ch S.A., JobCloud AG, Jobsuchmaschine AG, Jointvision E-Services GmbH, Journal des Morges SA, LC Lausanne-cités S.A., Meekan Solutions Ltd., MetroXpress Denmark A/S, Olmero AG, ricardo.ch AG, ricardo France Sàrl, ricardoshops GmbH, Schaer Thun AG, Société de Publications Nouvelles SPN SA, Starticket AG, Tagblatt der Stadt Zürich AG, Tamedia Publications romandes SA, Tradono Switzerland AG, Trendsales ApS, tutti.ch AG, Verlag Finanz und Wirtschaft AG, Zürcher Oberland Medien AG, Zürcher Regionalzeitungen AG

orell.  
füssli  
mein Buch



Persönlich



Mobile



24h Online



SCHWEIZ: AGENTUR HENRIK MAASZ  
T. 091 7911008 - INFO@PMOBILE.CH  
HÄNDLERNACHWEIS: WWW.MAASZ.CH

INDIVIDUELLE EINRICHTUNGSBERATUNG BEI AUTORISIERTEN MINOTTI HÄNDLERN

SITZSYSTEM **FREEMAN** | DESIGN RODOLFO DORDONI





Minotti

MINOTTI.COM



[louisvuitton.com](https://louisvuitton.com)

L'Ame du Voyage

**LOUIS VUITTON**

## CANNABIS-BUSINESS

In den USA ist die Milliardenindustrie in Frauenhand: S. 26



- 5 **Editorial**
- 8 **Intern, Impressum**
- 16 **Online** Neu auf annabelle.ch
- 18 **Now Open** Shoppen und Ausgehen
- 24 **Stilecht** mit Modechefin Daniella Gurtner
- 38 **Journal**
- 44 **Auto** VW California
- 46 **Wie es ist ...** sich mit dem Bus zu verfahren
- 47 **Der bewegte Mann** Trivial-TV
- 48 **Kultur**
- 144 **Horoskop**
- 151 **Vorschau**
- 152 **Bezugsquellen**
- 153 **Preisrätsel**
- 154 **Meins** Sänger Tiziano Ferro

### REPORTAGEN

- 26 **Cannabis** Ein Milliardenbusiness in Frauenhand: Reportage aus den USA
- 48 **Ella Rumpf** Die Schweizer Schauspielerin ist eine Wucht. Ein Treffen in Berlin
- 58 **Natascha Kampusch** im Exklusiv-Interview
- 64 **Yoga, Engel, Superfood** Spirituelle Lebenshilfen sind heute Lifestyle. Ist uns noch zu helfen?
- 72 **John Paul DeJoria** Er ist einer der reichsten Unternehmer der USA – und ständig offline

### ANGEBOT

- 70 **annabelle-Soirée** Diskutieren Sie mit: Unser Talk zum Thema «Yoga, Engel, Superfood. Selbstoptimierung oder Sackgasse?»

### COVER

Foto: Sevda Albers. Model: Andrea für M4/Hamburg trägt eine Bluse mit Volants von H&M und Creolen von Kenzo. Haare & Make-up: Linda Sigg für Style Council/Zürich. Styling: Michèle Boeckmann. Producer: Monica Pozzi

# TREND SHIRTING

Die schönsten Looks mit Blusen und Hemden: S. 92



Bluse und Wolljupe von William Fan. Pumps von Kennel & Schmenger

# WOHNTRAUM IN GÖTEBORG

Zuhause bei Art Director Martin Ringqvist: S. 132



## MODE

- 77 **Apropos Mode** Taschentrick
- 78 **4x Kult** Accessoires zwischen Kunst und Handwerk
- 82 **Sweet Eighties** So trägt man den 80er-Style heute
- 92 **Stil-Guide** Die schönsten Looks zum Shirting-Trend
- 100 **Mehr Hemden & Blusen** Mal feminin-verspielt, mal klassisch-urban
- 104 **Mode News**
- 106 **Ganz mein Stil** annabelle stylt Leserinnen neu
- 108 **Glanzstück** Das Rolex Kriterium

## BEAUTY

- 109 **Glückslos**
- 111 **Inside Beauty** Mit Beauty-Redaktorin Olivia Goricanec
- 112 **Parfum** Die neuen Düfte sind romantisch wie nie
- 119 **Beauty News**

## GOURMET

- 122 **Ostern mal anders** Raffinierte Rezepte mit den Ostersymbolen Lamm, Hase, Ei – mal süß, mal salzig
- 129 **Gourmet News**

## WOHNEN

- 130 **Trend** Möbel wie aus einer versunkenen Welt
- 132 **Back in Town** Wie Art Director Martin Ringqvist und seine Familie in Göteborg leben
- 139 **Wohnen News**

## REISEN

- 140 **Postkarte** aus Hoi An, Vietnam
- 143 **Reisen News**

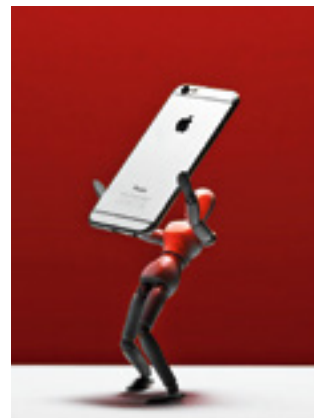
# PRADA



PRADA.COM



Brautkleid  
von Kaviar  
Gauche



### App & Out

Wie oft nehmen Sie Ihr Smartphone in die Hand? Ausgerechnet eine App soll helfen, sich weniger vom Handy ablenken zu lassen. Wir erklären, wie Offtime funktioniert.

[annabelle.ch/auszeit](http://annabelle.ch/auszeit)

### Chefinsache

Lesespass: Am Ostermontag, 17. April, verrät annabelle-Chefredaktorin Silvia Binggeli ihre Lieblingsartikel aus den Tamedia-Medien in der 12-App.

[annabelle.ch/silviasbest](http://annabelle.ch/silviasbest)

## Ja!

Locations, Mode, Musik: In unserem Dossier zum Thema Hochzeit finden Sie Inspirationen und Tipps für Ihren grossen Tag – und zwar sowohl für ausladende Partys wie auch intime Feiern.

[annabelle.ch/hochzeit](http://annabelle.ch/hochzeit)

WIN



### Auf Tuchfühlung

... mit dem Frühling! Gewinnen Sie das luxuriöse Foulard Voodoo Ecu Fleurs von Jakob Schlaepfer im Wert von 890 Franken. 131 x 131 cm reine Seide und handgearbeitet in St. Gallen.

[annabelle.ch/jakobschlaepfer](http://annabelle.ch/jakobschlaepfer)

### So erreichen Sie uns



[online-redaktion@annabelle.ch](mailto:online-redaktion@annabelle.ch)

[annabelle.mag](http://annabelle.mag)

[annabelle\\_mag](http://annabelle_mag)

[annabelle\\_mag](http://annabelle_mag)

Auch als E-Paper! So gehts: [annabelle.ch/epaper-hilfe](http://annabelle.ch/epaper-hilfe)



LEBE  
DEINE  
LIEBE.

 GLÜCK IST LIEBE.

*„Solange ich an meinem Wellendorff-Ring drehe, werde ich immer dieses Glück spüren – ein Leben lang.“*


*Lebe Deine Liebe.*

Die NEUE KOLLEKTION ist erhältlich in Ihren Wellendorff-Lounges bei Beyer, Zürich und bei Schindler, Zermatt sowie bei den besten Juwelieren in der Schweiz: Zürich: 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 Tel. +49 7231 - 28 40 128 oder [experte@wellendorff.com](mailto:experte@wellendorff.com).

  
WAHRE WERTE

Wellendorff

# NOW OPEN



ZÜRICH — *Das «Razzia» im Seefeld hat schon viel erlebt. Es war Zürichs erstes Lichtspieltheater und später ein Pornokino, bevor es zwanzig Jahre lang leer stand. Seit drei Jahren beherbergt es ein Restaurant und eine Bar, die nun einem Tapetenwechsel unterzogen und zum gemütlichen Quartiertreffpunkt umgestaltet wurden.*

Razzia Restaurant & Bar, Seefeldstrasse 82, 8008 Zürich, Tel. 044 296 70 70, [razzia-zuerich.ch](http://razzia-zuerich.ch)





ONLINE – Home-Delivery

Sessel aus Mexiko, Lederkörbe aus Südafrika, Vasen aus Malta – egal wo auf der Welt Noemi Rubino und Mathias Gwalter sind, dank ihrer Leidenschaft für

Innendekoration finden sie viele Lieblingsstücke, die sie mit nachhause nehmen. Da ihre Wohnung mittlerweile ausgestattet ist, verkaufen sie die Fundstücke in ihrem Onlineshop.  
noaandginger.com

**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.

Redaktion: Kerstin Hasse; Text: Kerstin Hasse, Julia Heim, Leandra Nef

ZÜRICH – Zara zuhause

Nach Filialen in Bern und Genf hat Zara Home den ersten Flagship Store der Schweiz an der Zürcher Bahnhofstrasse eröffnet. Auf drei Stockwerken und über 600 Quadratmetern findet das Interior-Herz alles, was es begehrt: Bett- und Badezimmerwäsche, Möbel, Geschirr, Deko-Elemente und eine Zara-Home-Kids-Kollektion.

Zara Home, Bahnhofstrasse 70, 8001 Zürich,  
Tel. 044 221 95 69, [zarahome.com](http://zarahome.com)



Bern – Swiss Chic

**Der Pop-up-Store Swiss Design Market war in Zürich ein voller Erfolg. Nun ist der Markt, der sich ganz der Schweizer Designkunst verschreibt, nach Bern gezügelt. Bis 30. April präsentieren über siebzig Labels ihre besten Stücke aus den Bereichen Wohnen, Mode und Schmuck.**

Swiss Design Market, Zeughausgasse 27, 3011 Bern, [swissdesignmarket.ch](http://swissdesignmarket.ch)





**Bern – Gut integriert**  
**Im Restaurant Provisorium 46 im Berner**  
**Universitätsviertel arbeiten**  
**Menschen mit und ohne**  
**Behinderung zusammen.**  
**Auf der Karte stehen**  
**Gerichte aus regionalen**  
**Biozutaten, wie etwa vege-**  
**tarische Halloumi-Hotdogs**  
**oder Hamburger mit**  
**geschmolzenem Käsekern.**

Restaurant-Bar Provisorium 46, Muesmattstrasse 46,  
 3012 Bern, Tel. 077 520 45 98, provisorium46.ch

**BASEL – Seit Uhrzeiten**

Direkt am Barfüsserplatz hat die Schweizer Uhrenmanufaktur Oris zusammen mit Seiler Juwelier ihre erste Schweizer Boutique eröffnet. Auf zwei Stockwerken werden im mittelalterlichen Gebäude die edlen Oris-Produkte präsentiert. Der Standort überrascht nicht: Die Region Basel ist die Heimat von Oris, seit 1904 werden die mechanischen Zeitmesser in Hölstein hergestellt.

Maison Oris, Barfüsserplatz 22, 4051 Basel,  
 Tel. 061 560 12 80, oris.ch



**STILL OPEN**

**ZÜRICH – Glanz gesund**

Die St.-Peter-Apotheke ist eine Institution in Zürich. Seit fast dreissig Jahren wird die Kundschaft in den edlen Räumen beraten, mit Mitteln der Komplementär- oder der Schulmedizin und mit Naturkosmetik versorgt. Nach einem Umbau kommt die Verkaufsfläche nun noch besser zur Geltung.

St.-Peter-Apotheke, St.-Peter-Strasse 16,  
 8001 Zürich, Tel. 044 211 44 77,  
 stpeter-apotheke.com



**ZERMATT VS – Vom Wallis in die weite Welt**

Martina und Nicolas Gattlen haben sich mit einem eigenen Concept Store in Zermatt einen Traum erfüllt. Im Fernanda's Swiss Design & Products bieten sie Produkte von Schweizer Designern an: Kleider, Taschen, Schmuck, aber auch Gewürze und Spiele. Jedes Label wird vorgestellt und so hoffentlich vom internationalen Publikum in die Welt hinausgetragen.

Fernanda's Swiss Design & Products, Bahnhofstrasse 39, 3920 Zermatt,  
 Tel. 027 967 02 35, fernandas.ch



LONGCHAMP  
PARIS

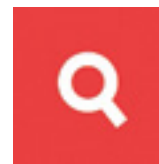
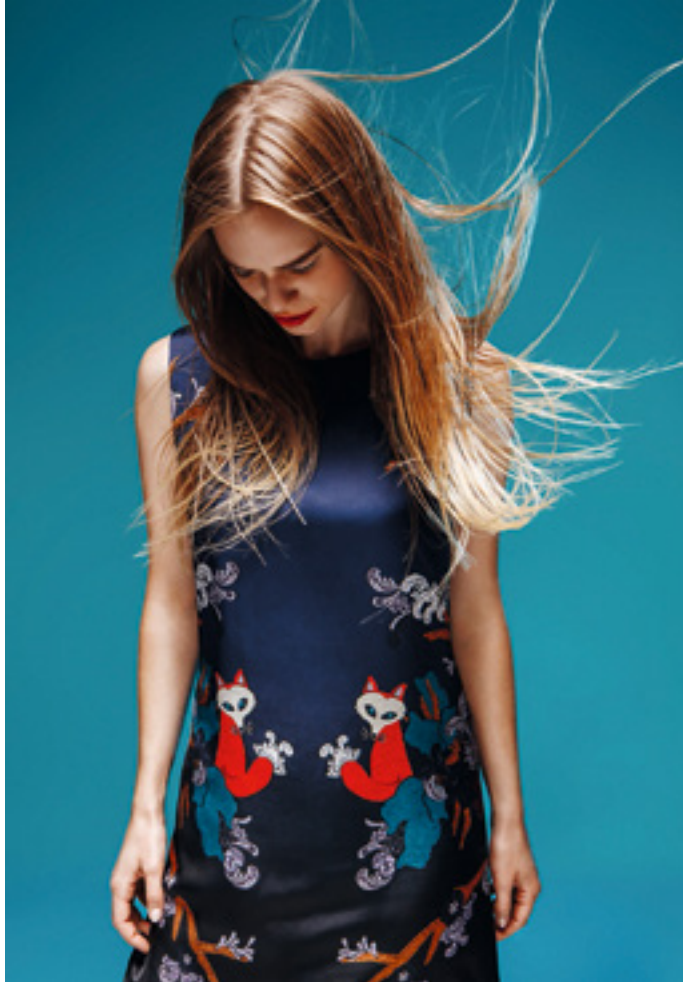


NOW OPEN

ONLINE – Stilgerecht

Schon als Kind war Genevieve Monnet von der Mode fasziniert. Als Mädchen stylte sie ihre Puppen, später dann beriet sie als Personal Stylist in Paris, New York oder Wien Kundinnen und Kunden. Im September hat Monnet ihre erste Boutique in Zürich eröffnet, jetzt ist ein Onlineshop dazugekommen. Die Stylistin präsentiert bei Tooche Kleider, Taschen und andere Accessoires, die von ihr designt und in kleiner Anzahl in Florenz produziert werden.

[shop.tooche.ch](http://shop.tooche.ch)



**annabelle-  
Labelfinder**

**Suchen Sie eine  
bestimmte  
Marke oder ein  
Geschäft?**

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

**Zürich – Ran an den Bun**

**Zürich ist um ein exklusives Fastfoodlokal reicher, denn die «Helvti»-Truppe hat Zuwachs erhalten. Nun gibt es Hotdogs und Angus-Burger auch am Bellevue in einem Restaurant ganz im Fünfzigerjahre-Diner-Stil. Am Wochenende erwartet die Gäste ein grosses Brunchangebot.**

Helvti Diner Bellevue, St.-Urban-Gasse 4, 8001 Zürich, Tel. 043 500 05 35, [helvti-diner.ch](http://helvti-diner.ch)



**LUZERN – Happy Holland**

Die Holländerin Astrid Kobel kam als Pflegefachfrau in die Schweiz. Als frischgebackene Mama hat sie einige Jahre später begonnen, Babykleider aus Holland zu importieren. Zuerst für sich, dann für Freundinnen und schliesslich für ihren Online-shop. Heute führt Kobel das Geschäft Hip & Happy, mit dem sie vor kurzem in die Luzerner Neustadt umgezogen ist. Hier bietet sie neben Kinder- auch Frauenkleider und Accessoires an.

Hip & Happy, Bundesstrasse 36,  
6003 Luzern, Tel. 041 240 21 70,  
[hipundhappy.ch](http://hipundhappy.ch)





# TWINSET

SIMONA BARBIERI



2

3



4



1



5



6



MODECHEFIN  
DANIELLA GURTNER

## DIE LISTE

Mit diesen sechs Kleidungsstücken sind Sie gut auf die Frühlingstrends eingestellt.

1 Ein Kleid – am besten mit langen Ärmeln und überknie-lang, aus einem klein bedruckten und fliessenden Stoff. Kombiniert wird es mit hohen Boots und Unterziehhölli, wenns noch zu kalt ist für ohne alles. Kleid von See by Chloé 430 Fr. bei Mytheresa.com

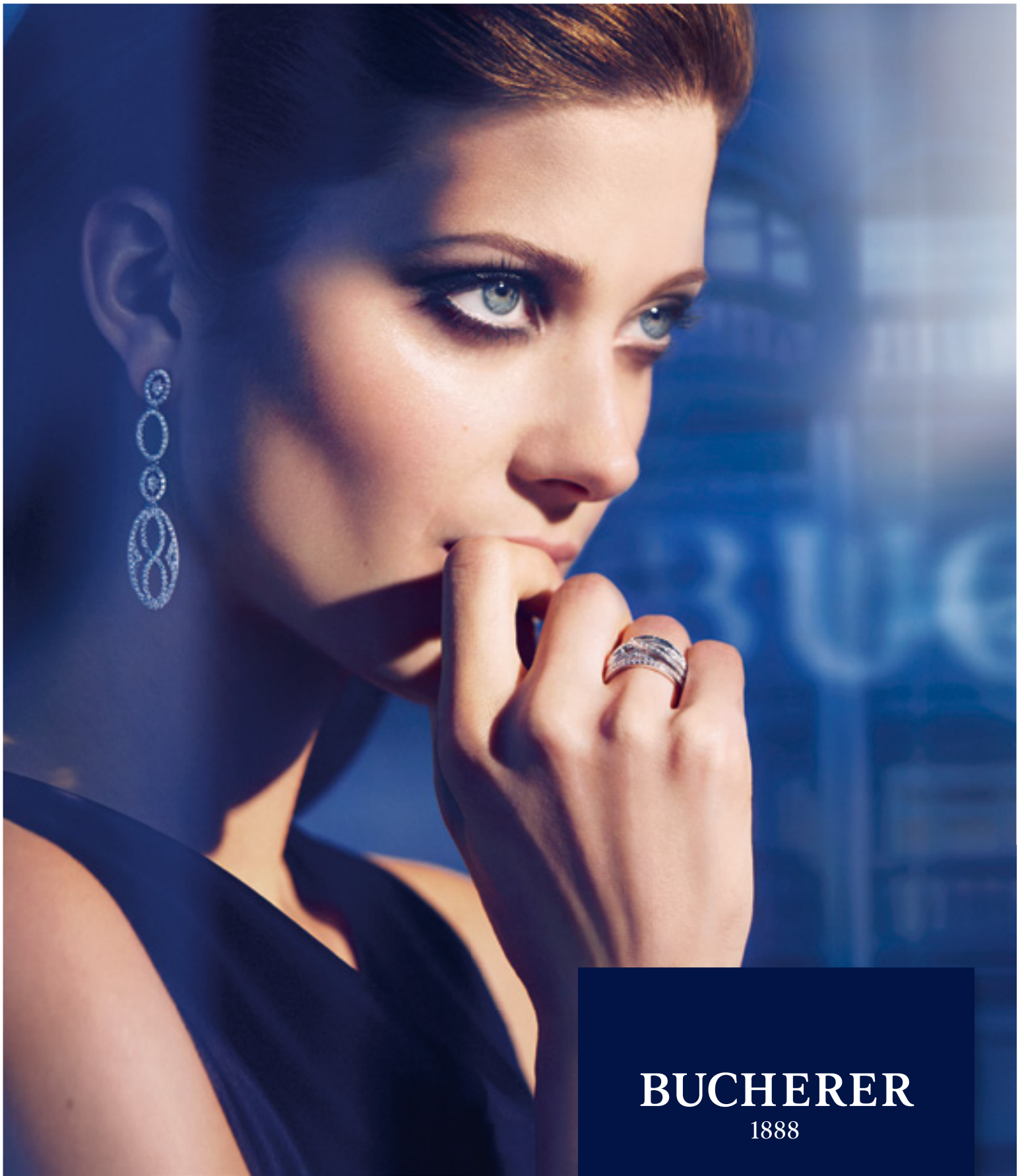
2 Schuhe müssen nicht mehr hoch sein. Drei bis vier Zentimeter wie bei diesen Kittenheels reichen. Die Lederschleufe, die hinter dem Knöchel durchgeht, ist sexy und dennoch formell. Die Schuhe – kombiniert mit Socken oder Strümpfen – können zu allem getragen werden: zu verwaschenen abgeschnittenen Jeans genauso wie zu Anzughosen. Slingbacks von Gianvito Rossi ca. 490 Fr. bei Net-a-porter.com

3 Der klassische Trenchcoat sollte übergross und weit geschnitten in einem klassischen Farbton sein. Er wird locker getragen. Der Mantel funktioniert zu allem, auch zu Sneakers. Trenchcoat ca. 490 Fr. von Closed

4 Ohrschmuck ist weiter im Trend. Aber nur als Paar getragen. Und Perlen in reduziertem Design sind ein Must für dieses Frühjahr. Ohringe ca. 180 Fr. von Sportmax

5 Athleisure geht in die nächste Runde, und mit ihm auch der Kapuzensweater. Ein Hoodie macht den Look sportlicher und jünger. Hoodie von Champion 50 Fr. bei Zalando.ch

6 Achtzigerjahre-Jeans in heller Waschung muss man unbedingt wieder haben. Sie lassen sich super zu den Slingbacks und dem Hoodie kombinieren. Jeans von Re/Done 349 Fr. bei Stylebop.com



BUCHERER.COM

**BUCHERER**  
1888

EINZIGARTIG WIE IHRE EMOTIONEN – SEIT 1888

UHREN SCHMUCK JUWELEN



“YES,  
WE  
CANN!”

Eine Milliardenindustrie in Frauenhand:  
Das Business mit Cannabis blüht in den USA.  
Die neuen Chefinnen sind smart, chic und  
polieren beschwingt am schmutzligen Image.  
Ein Augenschein in Kalifornien.

Text: Michèle Roten  
Fotos: Riverboom/INSTITUTE





Krystal Kitahara

Die Gründerin und CEO von Yummi Karma knabbert an der Strandpromenade von Santa Monica an ihren mit Cannabis versetzten Salt-&Pepper-Chips. Kitahara ist eine der jüngsten und aufstrebendsten Cannabis-Unternehmerinnen der USA.

- • • • reies Assoziieren zu Marihuana: fettige
- Haare, Chipsbrösmeli in den Ritzen der Play-
- station-Konsole. Rote Augen, leerer Blick,
- • • • hässliche Aschenbecher, Brandlöcher im Sofa.
- Es ist eine durchweg männliche Bilderwelt,
- die da entsteht.

Aber dieses ranzige Image gehört der Vergangenheit an. In den USA entsteht derzeit eine ganz neue Industrie um Cannabis. Diese Industrie ist clean, chic und hochprofessionell. Und: Sie wird massgeblich von Frauen geprägt. Schon bald, orakeln Wirtschaftsexperten, könnte das Canna-Biz die erste frauendominierte Multi-Milliarden-Industrie der USA sein. Rund 36 Prozent der Führungspositionen im legalen Cannabis-Geschäft sind von Frauen besetzt – ein Spitzenwert, verglichen mit den sonst üblichen 4.3 Prozent in grossen US-Unternehmen. Und das Business floriert. Im vergangenen Jahr wurden 6.9 Milliarden Dollar umgesetzt. Und bis 2021 soll der neue Wirtschaftszweig auf 21.6 Milliarden Dollar weiter gedeihen. Damit, meinen etwa Analysten des renommierten Research-Unternehmens Arcview, sei Cannabis «die vielleicht am schnellsten wachsende Industrie der Welt».

Doch der Cannabis-Markt blüht eben nicht nur, mit den Frauen kam auch ein massiver Image- und Konsumwandel: Von Eskapismus zu Wellness. Von Bonges, die nach sozialem Abstieg zum Inhalieren aussehen, hin zu instagramwürdigen Haschpfeifen mit 22-Karat-Gold-Verzierung. Von Werner's-Head-Shop-Ästhetik zu Luxusboutiquen. Von Bob-Marley-Mützen in die «high»-Fashion-Frühlingskollektion von Alexander Wang. Von «Pass that Dutch» zu «Ein Stückchen Schokolade mit 80 Prozent Kakaogehalt und 10 Milligramm THC von der Sorte Sativa?».

Frauen wie Sängerin Rihanna, Schauspielerin Chelsea Handler oder Komikerin Sarah Silverman stehen öffentlich zu ihren Cannabis-Gewohnheiten, und wie immer sind die Celebritys nur die Spitze des Eisbergs. Jetzt kommen die High Functioning Lady Stoners: Karrierefrauen, die abends einen Joint rauchen, um herunterzukommen. Kunststudentinnen, die bei Joint und Bio-Eistee angeregte Kreativmeetings abhalten. Und Vollblutmütter, die sich mit einem THC-haltigen Kaubonbon auf den Kindergeburtstag vorbereiten. «Ein gutes Gras ist wie ein guter Wein, ein guter Champagner, eine gute Zigarre», sagt Cheryl Shuman, Markenspezialistin und Gründerin des Beverly Hills Cannabis Club. Ihr Highend-Gras verkauft die gutbetuchte Kalifornierin für 25 Dollar das Gramm. Übers Kiffen zu reden, meint Shuman, sei salonfähig ge-

worden – selbst in den besten Kreisen Hollywoods. «Es ist, wenn Sie so wollen, als wäre man Teil einer eingeschworenen Gemeinschaft.»

Um dieses urplötzliche «Yes, We Cann!» in den USA zu verstehen, zunächst ein wenig Pflanzenkunde: Cannabis ist nicht gleich Cannabis. Es gibt von der Pflanze zwei Spezies, die sich in ihrer Wirkung fundamental unterscheiden: Cannabis sativa (eher anregend) und Cannabis indica (eher beruhigend) – und es gibt unzählige Kreuzungen von beiden. Jede dieser gezüchteten Sorten enthält diverse Wirkstoffe, darunter über hundert verschiedene Cannabinoide; vom bekannten Tetrahydrocannabinol (THC) über Cannabidiol (CBD) bis zum Cannabigerol (CBG). Berauschend wirkt nur das THC, dieses dafür je nach Konzentration und Kombination mit anderen Cannabinoiden sehr unterschiedlich – vor allem sehr unterschiedlich stark psychoaktiv. In der Schweiz beispielsweise, wo der Anbau von Cannabis mit über 1 Prozent THC-Gehalt nach wie vor illegal ist und das Gras gänzlich unkontrolliert auf dem Schwarzmarkt landet, ist deshalb im Grunde jeder Joint eine Wundertüte. So kann es vorkommen, dass sich die Konsumentin – wenn man es mal mit dem Alkohol vergleichen möchte – vermeintlich ein Glas Prosecco gönnt, nach zehn Minuten jedoch feststellt, dass sie sich soeben einen ultra-psychoaktiven Schnaps eingeflösst hat.

Die Damen vom Beverly Hills Cannabis Club können und wollen sich das nicht leisten. Sie – und mit ihnen offenbar auch Tausende anderer Cannabis-Fans – wollen, was bei legalen Rauschmitteln von der Schmerztablette bis zum Whiskey selbstverständlich ist: ein streng kontrolliertes und transparent deklarierendes Produkt mit kalkulierbarer Wirkung. Wenn dieses Functional Herb dann auch noch so exquisit daherkommt wie ein Sprüngli-Praliné, umso besser.

Just diesem Bedürfnis haben findige Unternehmerinnen in jenen US-Bundesstaaten, in denen der medizinische und teils auch der nicht-medizinische Cannabis-Konsum in den letzten Jahren legalisiert worden ist, Rechnung getragen – und verdienen damit Millionen. Zu verdanken haben sie diese Entwicklung zum Beispiel Frauen wie Tracy Ryan. Beziehungsweise ihrer Tochter. Beziehungsweise der Tatsache, dass Cannabis eben nicht nur high-, sondern auch heilbringend ist.

Sophie war acht Monate alt, als Tracy ein Zittern in ihrem Auge bemerkte. Sie brachte sie zum Kinderarzt, dann zum Augenarzt, dann ins Spital für ein MRI. Die Diagnose: Optikusgliom. Ein seltener Krebs, eine langsam wachsende Wucherung. Eine Operation ist nicht möglich, weil sich der Tumor wie ein Netz um die Sehnerven gelegt hat. Die gängige Behandlung ist Chemotherapie, die das Wachstum des Tumors allerdings nur verlangsamen soll. «Wir waren am Boden zerstört. Erschüttert und lahmgelegt», sagt Tracy Ryan.

Sie ist eine grosse Frau, amerikanisch glänzendes Haar, amerikanisch lautes Lachen, energiegeladen, bestimmt, und das Wort lahmgelegt ist schwer in Einklang zu bringen mit ihrer Präsenz. Sie sitzt in ihrem Büro am






Bonni Goldstein (links)

Die kalifornische Ärztin ist eine der prominentesten Befürworterinnen des medizinischen Einsatzes von Cannabis. Sie ist Inhaberin und medizinische Direktorin von Canna-Centers.

Julie Berliner (unten)

«Ein guter Freund fragte mich, ob ich meine berühmten Cookies mit dem Gras aus seiner Apotheke versetzen würde. Und ich dachte: Warum nicht?», sagt die Gründerin und CEO von Sweet Grass Kitchen. Jede Woche produziert ihre kleine Bäckerei über 45 000 Cannabis-Schokoladenguetsli, die sie in Denver und Umgebung verkauft. Die Wachstumsrate von Sweet Grass lag 2016 bei über 300 Prozent.





# FRAUEN WOLLEN EIN STRENG KONTROLLIERTES PRODUKT MIT KALKULIERBARER WIRKUNG

Cheryl Shuman

«Der Umsatz, der im Cannabis-Business möglich wäre, wird auf 47 Milliarden Dollar geschätzt, das ist mehr als bei allen anderen Nutzpflanzen zusammen: Es ist also klar, dass Cannabis nicht nur Krankheiten, sondern auch das US-Defizit heilen könnte», sagt Cheryl Shuman. Sie ist – ohne Zweifel – die bekannteste und wohl auch illusterste Pot-Aktivistin der USA. Seit zwanzig Jahren setzt sich die First Lady of Cannabis, wie die Presse die 54-Jährige gern nennt, für die Legalisierung von Cannabis ein und propagiert ihren medizinischen Nutzen, egal ob im TV bei CNN oder bei Gala-Dinners in Hollywood. Neben der Leitung von Cheryl Shuman Inc., ihrer eigenen Business-Development-, Public-Relations- und Marketingfirma, ist sie Gründerin und Präsidentin des Beverly Hills Cannabis Club und Geschäftsführerin von Moms for Marijuana, der ältesten und grössten Frauen-Organisation im Marihuana-Dunstkreis der USA.



## Ophelia Chong

Die Gründerin von Stock Pot Images, dem grössten und einzigen exklusiven Cannabis-Bild-Archiv der Welt in Pasadena, über ihr Ziel:

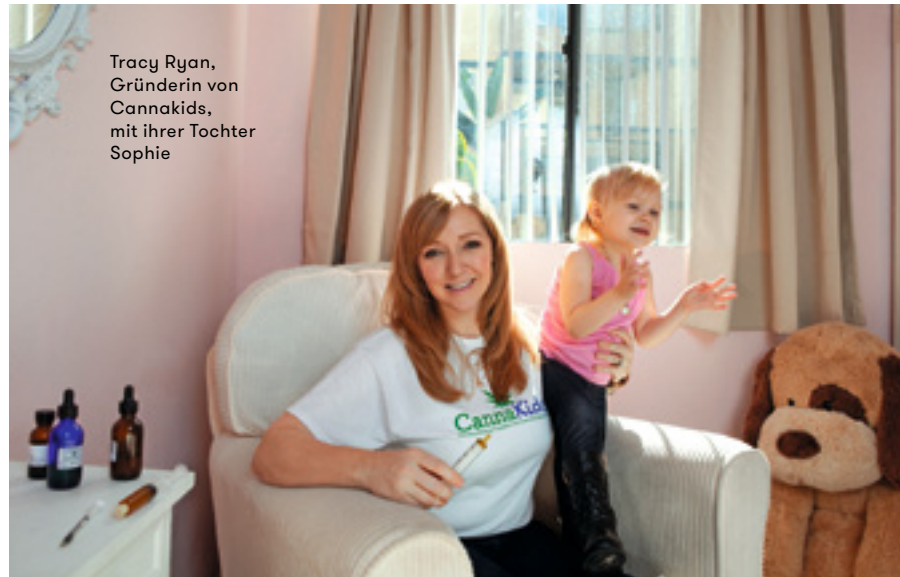
«Ich will die wahren Gesichter und Gemeinschaften hinter dem Cannabis zeigen und sie dadurch entstigmatisieren.

Denn die Sicht der Menschen auf Cannabis ist nach wie vor enorm verzerrt.»



Megan Sanders

Sie ist CEO von Mindful, dem grössten Marihuana-Anbauer von Colorado. Das Hauptlager misst über 4000 Quadratmeter und liegt gegenüber einem Polizeiposten.



Tracy Ryan,  
Gründerin von  
Cannakids,  
mit ihrer Tochter  
Sophie

Sunset Boulevard in Los Angeles. Wenn man aus dem Fenster schaut, sieht man noch etwas von der Auffahrt zum «Château Marmont», dem Hotel, wo Hollywoodstars auf allen Arten von Drogen abstürzen und sich wenn nötig auch monatelang verstecken. Nebenan im Büro arbeitet ihre Schwester, und im Gang hat Tracy Ryans Mann seinen Schreibtisch. Sie alle, plus acht andere Angestellte, arbeiten jetzt für Tracys Firma Cannakids.

«Wir begannen zu recherchieren. Wir bewegten uns buchstäblich eine Woche lang nicht vom Sofa weg. Wir lasen alles, was wir kriegen konnten. Und ich richtete eine Facebook-Seite ein mit dem Titel «Prayers for Sophie», und darüber wurden wir irgendwann mit Ricki Lake und Abby Epstein zusammengeführt.»

Ricki Lake ist eine Berühmtheit in den USA, sie hatte eine Talkshow und inzwischen schon mehrere Dokumentarfilme gemacht, einer davon ist «The Business of Being Born». Jedenfalls erfuhr Tracy Ryan so, dass die beiden gerade an einem Film über Cannabis-Öl zur Behandlung von Kindern mit Krebs arbeiteten. «Wir lasen uns also ein, und mit exakt neun Monaten nahm Sophie ihre erste Dosis Cannabis-Öl und wurde dabei gefilmt. Über die ganze Zeit haben Ricki und Abby uns begleitet.» Der Film heisst «Weed the People» und soll noch in diesem Frühjahr erscheinen.

Zunächst zeigte die Behandlung keine Wirkung. Und als der Arzt eines Tages am Telefon zu Tracy Ryan sagte, dass es keine Rettung für Sophies linkes Auge gebe und nur schlechte Aussichten für das rechte, blieb ihr nur noch eine Option, um die Hoffnung nicht aufzugeben: Sie und ihr Mann beschlossen, den Ärzten nicht zu glauben. Und machten weiter mit dem Cannabis-Öl und der Chemotherapie. «Zuerst ging es Sophie immer schlechter, etwa vier Wochen lang», sagt Tracy Ryan. «Und plötzlich begann es ihr besser zu gehen. Und besser. Und der Tumor wurde kleiner. Und kleiner.»

Über Facebook entstand so eine geheime Gruppe von über 2000 Familien mit kranken Kindern, die ihre Erfahrungen mit Cannabis-Öl austauschten. Und es wurde schnell klar, dass das Bedürfnis nach qualitativ hochwertigem, geprüftem Öl besteht und nach Pflegepersonal, das sich damit auskennt. Tracy Ryan trieb einen Investor auf, eröffnete ein 300 Quadratmeter grosses Treibhaus und produzierte ihre erste eigene «Medizin». Leider wurde sie von ihrem Züchter ausgeraubt, er verschwand mit 17 Kilo Blüten und 21 Wärmelampen. Seither haben sie die Produktion ausgelagert – und arbeiten jetzt nur noch mit Frauen zusammen.

Über 500 Patienten hat Cannakids in den letzten eineinhalb Jahren behandelt. «Wir begleiten sie von der

ersten Dosis an sehr eng, wir wissen, wie viele Gramm von welcher Sorte, zu welcher Zeit, mit welcher Diät, wir haben jedes Untersuchungsergebnis der Ärzte.» All das wird weitergeleitet an ein Institut in Israel, das die Daten wissenschaftlich erforscht und aufbereitet.

Studien zu den gesundheitlichen Effekten von Cannabis werden in den USA sehr selten bewilligt – obwohl in 28 Bundesstaaten für medizinische Zwecke und in 8 Staaten bereits gänzlich legalisiert, gehört die Substanz unter US-Bundesgesetz immer noch zu Drogen der Klasse I. In Israel sind die Gesetze liberaler. Cannabis gehört dort zwar auch zu den illegalen Drogen, als Arzneimittel wird die Pflanze aber seit über zwanzig Jahren erfolgreich eingesetzt und ihre medizinische Wirkung wissenschaftlich erforscht – es gibt in Tel Aviv sogar ein Altersheim, wo die wohl glücklichsten Senioren der Welt medizinisches Cannabis verabreicht bekommen – mit klinisch verifiziertem Erfolg: gegen Arthritisbeschwerden, Entzündungen, Parkinson, multiple Sklerose, sogar zur Bewältigung von posttraumatischen Störungen bei Holocaust-Überlebenden.

Sophie, die Tochter von Tracy Ryan, wurde während der Chemotherapie mit einer Dosis von 400 mg im Verhältnis 2:1 behandelt. Das bedeutet zirka 250 mg THC auf 150 mg CBD, was für einen ungeübten Cannabiskonsumenten einem brutalen High gleichkommt. Wie hat man sich ein Baby auf dieser Menge THC vorzustellen? «Es passiert tatsächlich nicht viel. Der Stoffwechsel von Kindern ist viel schneller, und ihr Gehirn ist noch nicht so verdrahtet wie bei Erwachsenen. Sophie war nur sehr glücklich und machte ein langes Mittagsschläfchen. That's it.» Die Nebenwirkungen seien ansonsten nur positiv. Heute ist Sophie in einer klinischen Studie mit einem MAP-Kinase-Inhibitor, einem Medikament, das die Zellteilung im Tumor verhindern soll. Ihr Tumor ist sehr aggressiv; sobald man die Behandlung stoppt, wächst er wieder. «Ihr ist oft sehr schlecht von der Therapie, und man kann die Uhr danach stellen, wann das THC zu wirken beginnt: Dann will sie essen. Und so haben wir es geschafft, ihr Gewicht zu halten, was unglaublich wichtig ist.»

Tracy Ryan selber isst ein Stückchen Schokolade mit 10 bis 12 mg THC am Abend gegen ihre Schmerzen von der Arthrose und damit sie besser schlafen kann. Das war schon immer ihr Problem, Schlaflosigkeit, aber immerhin wälzt sie sich jetzt nicht auch noch wegen Ärger im Job. «Es ist wirklich eine Frauendomäne. Es ist grossartig. Ich habe bisher nur in sehr männerdominierten Bereichen gearbeitet: Film, Werbung, Medien. Ich habe nichts gegen Männer. Aber es ist sehr viel angenehmer, mit Frauen zu arbeiten. Ich fühle mich beschützt und geborgen, wir stehen füreinander ein. So habe ich das vorher nie gefühlt, da habe ich ständig

damit rechnen müssen, dass mir jemand in den Rücken fällt.» Wie sagte einst Madeleine Albright, die erste Aussenministerin der USA? «In der Hölle gibt es einen speziellen Platz für Frauen, die anderen Frauen nicht helfen.» Sie dürfte ihre Freude am Canna-Biz haben.

Ein weiterer Faktor für den auffällig hohen Anteil von Frauen im Business dürfte auch sein, dass es ein junger Wirtschaftszweig ist. Es passiert nicht oft, dass Industrien dieser Grössenordnung geboren werden, und Frauen springen auf, weil die männlichen Seilschaften noch nicht so verknäult, die gläsernen Decken noch nicht so dick sind – hier gibt es plötzlich die Möglichkeit, eine Industrie von Grund auf mitaufzubauen. Mit alten Traditionen zu brechen und neue Regeln aufzustellen.

Bonni Goldsteins Praxis liegt in einem grossen, modernen Glas-und-Stahl-Gebäude in Lawndale, etwas ausserhalb von L. A. Eine Familie sitzt im Wartezimmer. Der kleine Bub ist ständig in Bewegung, er untersucht den Mechanismus der Scharniere in der Tür, schaut, was unter den Sesseln ist, erkundet, wie es hinter dem Wartezimmer weitergeht. Die Mutter kommentiert alles, was er tut («Oh, what's down there, babylove?»), er spricht nur ein einziges Mal: «Beat it», sagt er, nach etwa zehn Minuten im Wartezimmer. Die Mutter fragt mich, ob es störe, wenn sie Michael Jackson laufen lasse auf dem Handy, es sei sein Lieblingslied. Tut es natürlich nicht, und der Bub beginnt zu tanzen und auf den Sesseln herumzuhopsen.

Ich habe mir schon ein paar Diagnosen überlegt (ADHS?) aber keine hätte mich mehr überrascht als diese: Der Bub, erklärt mir seine Mutter, hat eine mitochondriale Erkrankung. Durch einen Defekt funktioniert die Energieversorgung in den Zellen nicht optimal – Schwäche und Müdigkeit sind Leitsymptome. Beim Achtjährigen war das so stark, dass er die ersten Jahre seines Lebens kaum ansprechbar war, Autismus war der Verdacht. Zusätzlich dazu wurde er aber immer dünner und körperlich schwächer. Seit der Diagnose vor fünf Jahren wurde ihm ein Zugang in den Magen gelegt, um ihm die rund 5000 Kalorien zuzuführen, die er täglich braucht, und verschiedene andere Medikamente wurden verschrieben – aber eine richtige Verbesserung, sagt die Mutter, gibt es erst, seit er täglich CBD-Öl nimmt. «Das war vor drei Jahren, und fast sofort wurde alles besser. Plötzlich war er da, ich kann es nicht anders beschreiben. Wie eingeschaltet. Er hatte plötzlich Energie» – immer noch, der Bub ist keine Sekunde nicht in Bewegung –, «und seine geistige Entwicklung war seither rasant.» Der Junge schreibt gerade «hallo» in sechs verschiedenen Sprachen. Und «laundry», sein Lieblingswort.

Bonni Goldstein ist eine kleine, lockige Frau von nichtschätzbarem Alter. Sie arbeitete 25 Jahre als Kinderärztin in der Notaufnahme. Als ihr Sohn auf die





Jessica Billingsley (links)  
und Amy Poinsett

Laut «Forbes» gehören die Co-Gründerinnen von MJFreeway bereits zu den zehn hoffnungsvollsten Businessfrauen der USA. MJFreeway vertreibt Software-Lösungen für Cannabis-Unternehmen. Die beiden sind stolz, «einen Beitrag zur Zukunft eines legalen Cannabis-Markts zu leisten, in dem die Patienten viel bessere Produkte finden können als auf dem Schwarzmarkt».



## AUF DEM SCHWARZ- MARKT WIRD JEDER JOINT ZUR WUNDERTÜTE

Kristi Kelly

Die Marihuana-Produzentin ist Co-Eigentümerin von Good Meds Network in Denver. Im Bundesstaat Colorado ist der Anbau von medizinischem Marihuana seit 2001 zugelassen, und seit 2012 ist auch der private Freizeitkonsum von Cannabis straffrei.

# HIGH- UND HEILERFOLGE BEI 200 KRANKHEITEN

Welt kam, nahm sie eine halbjährige Auszeit. Eine ihrer Freundinnen wurde krank und fragte sie, ob sie schon von medizinischem Cannabis gehört habe. Hatte sie nicht. Sie begann zu recherchieren und war bald mehr als fasziniert. Seit 2008 behandelt sie Patienten mit Cannabis, mit überzeugenden Ergebnissen. «Ich bin Naturwissenschaftlerin, keine Schamanin. Mich interessieren wiederholbare Resultate. Und die kriege ich in meiner Praxis zuhauf.» Als ihr Vater sich vor ein paar Jahren die Schulter brach, verschrieb sie ihm CBD-Öl – er rührte keine einzige der Schmerztabletten an. Goldstein macht einen grossen Unterschied zwischen Life-saving-Pharma und Quality-of-Life-Pharma. Für sie gehört Cannabis zur zweiten Kategorie, obwohl es sich durchaus auch in der ersten behauptet habe.

Die nächste Patientin ist eine Frau in der Menopause, die massive Schlafprobleme hat. Von den Schlafmitteln, die ihr der Hausarzt verschrieben hatte, erholte sie sich am nächsten Tag fast nicht mehr, hatte einen Hangover. Seitdem sie abends ein Stückchen Cannabis-Schokolade isst oder ein, zwei Züge vom Vaporizer nimmt, ist alles tiptopp. Auch die anderen Wechseljahrbeschwerden haben sich gemildert. Sie ist happy, Bonni Goldstein auch, Rezept erneuert, bye-bye.

Danach kommt eine Frau Mitte vierzig, sie istquirlich und von der Sorte Mensch, dem das Leben immer wieder eins draufgibt, aber Resignation ist keine Option. Sie ist alleinerziehend, hat drei Jobs und nimmt seit Jahren Antidepressiva. Cannabis fing sie vor sieben Jahren an, und seither fühlt sie sich so gut, dass sie versucht hat, das Zolofit abzusetzen, da wurde sie aber bipolar. Cannabis sei ihre Rettung, sagt sie. Bei Schmerzen nehme sie die Sorte X, wenn sie einen Putzflash wolle, die Sorte Y. Vor allen Dingen aber «macht mich das Cannabis zu einer besseren, geduldigeren Mutter».

Die Bestrebungen, Marihuana für medizinische Zwecke zu legalisieren, hat dazu geführt, dass es auch für den nichtmedizinischen Gebrauch leicht zu bekommen ist – und damit wenden wir uns der «männlichen» Seite der Pflanze zu: Sobald es um recreational Marihuana geht, also um den nicht medizinisch indizierten Freizeitkonsum, hat man es nämlich gegenwärtig fast ausschliesslich mit Männern und einer männlich geprägten Szene zu tun. Los Angeles ist voll von Dispensarys, Apotheken für Cannabis-Produkte. Ihre Schilder sind gross, oft mit Hanfblatt und fast immer grün. Kifferstyle-Ästhetik.

Das Internet sagt zu gleichen Teilen, es sei unmöglich, als Nichtkalifornierin zu einem Arztrezept für Marihuana zu kommen, wie auch, es sei durchaus möglich. Ausprobieren macht schlauer. Auf Weedmaps.com, einer Online-Karte für alle Bedürfnisse in Sachen Cannabis, suche ich den nächstgelegenen Arzt. Die Praxis

liegt in einem Haus, in dem auch noch Massagen, Psychic Readings und Steuerberatung angeboten werden, das Wartezimmer, ein Raum voller Plastikstühle, ist leer. Ein junger Mann, der viel zu klischiert stoned aussieht, wartet hinter dem Schalter mit Glasscheibe. Unmöglich, sagt er. Und wenn möglich, dann unmöglich, nachher in einem Dispensary etwas zu bekommen. Tja, schade. Aber wenn es wirklich unbedingt sein müsste? Dann am ehesten in Venice Beach, sagt er.

Ah, Venice Beach. Biotop der Freaks, Selbstdarsteller und Schaulustigen mit Sinn für Strandromantik. Schon nach ein paar Schritten stehen einem junge Männer in Grasgrün im Weg und bieten das Rezept für 40 Dollar an. Auch für Non-Residents? Klar, kein Problem. Vorbei an einer Bong-Verkaufstheke, die, wie jede Bong-Verkaufstheke, aussieht wie eine Glasdildo-Verkaufstheke, geht es in den ersten fensterlosen Raum, wo einem ein majestätisch gelangweilter Mann ein Formular zum Ausfüllen gibt. Nach einer kurzen Wartezeit wird man zum Arzt geführt. Der Arzt sitzt in einem besenkammergrossen fensterlosen Raum an einem Pult. Ein Mann um die fünfzig mit langen braunen Strähnen unter einer Cap, er trägt grosse Kopfhörer und eine kleine, ovale Sonnenbrille, er sieht aus wie ein Unhold. Er schaut lang nicht auf, dann schiebt er den Kopfhörer bloss von einem Ohr. «Oh, hello. Was ist das medizinische Problem?», fragt er. Es gibt Aufzeichnungen von über 200 Beschwerden und Krankheiten, bei denen eine Behandlung mit Cannabis Erfolge gezeigt hat, aber ich entscheide mich für Schlafprobleme. «Da hilft Marihuana sehr gut», sagt er und schreibt etwas. «Aus der Schweiz? Da war ich auch schon. In Lausanne. Ich erinnere mich aber nur noch an die Holzbrücke.» Es klopft, der Nächste bitte, bye.

Dann in den Warteraum: ein fensterloses Zimmer mit Stühlen und einer Mikrowelle. Es riecht nach Gras und Beutelsuppe. Nach einer Weile kommt eine stark geschminkte blonde Frau mit russischem Akzent und Arztkittel und führt mich in einen fensterlosen Raum, der sogar noch kleiner ist als Doktors Besenkammer: Ein Tischchen, ein Stuhl für sie, ein Stuhl für mich und ein Geldautomat stehen darin. Alle Geschäfte rund um Cannabis werden in bar abgewickelt, weil es – trotz Legalisierung – nicht viele Banken gibt, die diese Unternehmen als Kunden akzeptieren. «195 Dollar macht das dann», sagt sie. «Aber draussen heisst es doch 40 Dollar?» – «Aber du hattest eine Arztkonsultation.» Ach so. Ja dann. Ich kriege ein hübsches geprägtes Papier



CONTACT: +41 (0) 44 857 80 00  
SWISS@THOMASSABO.COM



*Thomas Sabo*  
JEWELLERY

mit goldener Plakette und darf jetzt bis zu 250 Gramm Marihuana besitzen.

Die Dispensary, die mir die russische Frau empfohlen hat, liegt im ersten Stock eines etwas heruntergekommenen Einkaufskomplexes, ich muss lange warten, bis der Mann hinter der Glasscheibe auftaucht und zwei grosse, weisse Männer vom Typ Stand your Ground, die 100-prozentig einen Pick-up fahren, aus der Sicherheitstür gesurrt werden und den Laden mit einem Papiersack in der Hand verlassen. Mein Rezept wird überflogen, der Pass kurz studiert, und der dünne, schmierige Mann winkt mich mit einer Kopfbewegung zur surrenden Tür. Dahinter ist ein grosser – natürlich fensterloser – Raum mit Spannteppich, der aussieht wie ein schäbiger Süssigkeitenladen. Was er auch ist. In einer Kühlvitrine gibt es bunte Limonaden, in einer Theke alles von Schokolade über Kaubonbons, Gummibärli, Gummiwürmchen, Apfel- und Pfirsichringe, Cookies. Ausserdem Badezusätze, fertig gerollte Joints, Blüten und Vaporizer-Flüssigkeit. Ich brauche Beratung. Er fragt nicht, was meine Beschwerden sind, sondern kommt gleich auf den Punkt. «Wie willst du denn drauf sein?» «High.» «Also nicht stoned.» «Nein, high und glücklich.» «... but fully functional.» «Genau.» «Dann empfehle ich die Gummibärli. Jedes hat zehn Milligramm THC, nimm zwei und warte 45 Minuten.» «Und vaper würde ich auch gern mal.» «Dann rate ich dir zu diesem Liquid von der Sativa-Sorte. Indica würde dich eher müde machen. Ein, zwei Züge reichen. Dann einfach nachlegen bei Bedarf. Das wird dich sehr, sehr glücklich machen.»

Ich verlasse den Laden mit einem zugebostitchten Papiersack, den ich nicht in der Führerkabine des Autos lagern und erst am Bestimmungsort aufmachen soll. Darin sind zehn Gummibärli für 40 Dollar und Liquid für 60 Dollar, das reicht für etwa 200 Züge und ein paar medizinisch absolut nicht indizierte Highs.

Ich bin nicht sehr empfänglich für frauenspezifisches Marketing. Ich brauche kein Auto, das extra für Frauen design ist, und einen rosa Bohrer würde ich nie in die Hand nehmen. Aber in dieser Sparte des Konsums hätte ich mir tatsächlich einen weiblichen Touch gewünscht: Alles etwas schöner, sauberer, weniger unterweltig und ein paar Fenster mehr wären der Tatsache schon angemessen gewesen, dass ich ja absolut legal ein paar Produkte erstehe. Die Produkte selber sprechen eine ganz andere Sprache: Es sind attraktiv und

professionell gestaltete Verpackungen mit genauesten Angaben zu Herkunft, Art und Stärke des enthaltenen Cannabis. Diese Akribie ist besagten Anstrengungen aus dem medizinischen Lager zu verdanken. Vorbei sind die Zeiten, zumindest in den USA, als aufs Geratewohl geraucht wurde, was gerade kursierte, um dann ein paar Stunden paranoid in der Ecke zu sitzen. Oder ein Cookie zu essen, um sich auf die Party einzustimmen, mit dem Ergebnis, dass man es vor Müdigkeit gar nicht an die Party schafft. Dieser kontrolliertere Konsum spricht Frauen an. Eher als Männer wollen sie wissen, was und wie viel sie zu sich nehmen, und es ist ihnen peinlich, in einem Shop einzukaufen, dessen Emblem ein Hanfblatt mit Rastamütze ist. Frauen sind auch gesundheitsbewusster – und die Tatsache, dass noch nie jemand an Marihuana gestorben ist und Cannabis auch eine Heilpflanze ist, hat sich herumgesprochen.

Was die Klassifizierung der Substanz als Rauschmittel der Klasse I noch absurder macht. Auch Heroin ist Klasse I, Kokain hingegen gehört zu Klasse II. Klasse I bedeutet, dass die Substanz «keinen medizinisch anerkannten Nutzen hat», genau das Gegenteil des Umstands also, dem Tracy Ryan, Bonni Goldstein und Tausende andere Frauen im medizinischen Canna-Biz ihr Leben verschrieben haben. Ich habe zwar keine Beschwerden, aber zumindest seit langem nicht mehr so gelacht wie mit den Gummibärli. Und Lachen ist gesund, das wird Ihnen jeder Arzt unterschreiben.

«Wenn Menschen heutzutage etwas gegen medizinisches Cannabis haben», sagt Tracy Ryan, «dann sind sie entweder fehlinformiert oder borniert. Oder sie arbeiten in der Pharmaindustrie. Dass die was gegen uns hat, kann ich verstehen», sagt sie und lacht. «Kein Wunder, stecken sie Milliarden in Kampagnen gegen die Legalisierung, denn sie sehen sich unglaublichen Verlusten gegenüber, wenn wir so weitermachen.» Wenn jeder seine Medizin auf dem Balkon ziehen kann, heisst das, und wenn Menschen nicht mehr auf Medikamente angewiesen sind, deren Nebenwirkungen mit noch mehr Medikamenten bekämpft werden müssen.

Es ist ein gut gelaunter Kampf, den diese Frauen führen. Und er wird weitergehen – daran kann auch Präsident Trump nichts ändern. «Natürlich kann er konservative Richter ernennen und uns Steine in den Weg legen», sagt Bonni Goldstein. «Aber die Bewegung um medizinisches Cannabis ist schon längst über das Moment hinaus, an dem es aufgehalten werden könnte.» Dank dieser Pflanze werden Frauen vielleicht zum ersten Mal einen Wirtschaftszweig dominieren. Und viele werden sich die Freiheit nehmen, Marihuana zu konsumieren. Weil sie generell nicht mehr bereit sind, sich Freiheiten nehmen zu lassen. •

## ICH HABE LANG NICHT MEHR SO GELACHT WIE MIT DEN GUMMIBÄRLI

# CAUDALIÉ

PARIS

NEUES  
PATENT\*



## VINE [ACTIV]

*Stoppt die Zeit.  
Aktiviert die Jugendlichkeit.*

*Rasanter Lebensrhythmus? Auch Ihre Haut ist aktiv!*

*Dank des neuen Patentes, dem „Anti Cell Burn-Out Complex™“, reich an Weintrauben-Polyphenolen, Vitamin C und Vitamin E, aktiviert die neue Vine[Activ] Linie von Caudalie die natürliche Produktion von Antioxidantien in Ihrer Haut. Vine[Activ] korrigiert die Falten, sorgt für einen Anti-Pollution Schutz der Haut und gibt dem Teint seine natürliche Ausstrahlung zurück. Damit Ihre Haut Ihren Lebensrhythmus nicht einfach hinnehmen muss.*

[✓] Anti-Falten [✓] Ausstrahlung [✓] Anti-Pollution

In Ihrer Apotheke und auf [caudalie.com](http://caudalie.com)

**#SuperActiv**

\* zum Patent angemeldet Nr: PCT/FR2016/052294.



## WOMAN AT WORK

### Girasol Botello

Künstlerin,  
Mexiko-Stadt

Was tun Sie gerade? Ich beende mein Werk «Frau Rock/Käfig». Was lieben Sie an Ihrer Arbeit? Wenn mich Leute anrufen, die weder mich noch meine Arbeit kennen, um eines meiner Werke zu kaufen, und sagen: «Ich wurde von Ihrer Kunst spontan angezogen.» Was haben Sie sich mit Ihrem ersten Lohn geleistet? Zwei Jahre Kunststudium an der Universität. Wann beginnen Sie morgens zu arbeiten? Um 10 Uhr. Was tun Sie dann als Erstes? Den Draht vorbereiten, den ich für meine Arbeit brauche, Skizzen machen. Ihre Ausrede, wenn Sie zu spät sind? Der Verkehr in Mexiko-Stadt.

Girasol Botello (41) nennt sich Giralambres, arbeitet 6 bis 10 Stunden täglich und verdient ungefähr 1600 Franken pro Monat. Kürzlich verkaufte sie ein Werk an ein Museum für knapp 20 000 Franken. Sie lebt mit ihrem Freund zusammen und ist Mutter eines Sohns. Ein Coiffeurbesuch kostet ca. 27 Fr.



## Plüss' Punkte



*Wenn das mal keine Obsession ist: Eine Übersichtsarbeit fand schon vor sechzig Jahren in der psychoanalytischen Literatur 102 Traumsymbole, die angeblich für den Penis stehen, und 95 Symbole, die Vagina bedeuten sollen.*

*Künstliche Süsstoffe wirken oft kontraproduktiv. Wegen des Energiemangels schaltet das Hirn auf Hungersnotmodus – und treibt Lebewesen dazu, so viel zu fressen, wie sie bekommen können. Am Ende nehmen sie mit künstlichem Zucker ein Drittel mehr Kalorien zu sich als mit normalem Zucker, wie Experimente mit Fliegen und Mäusen gezeigt haben.*

*Forciert positives Denken ist keine gute Idee, wenn es einem schlecht geht. Wenn jemand mit niedrigem Selbstwertgefühl zu sich selber Sätze sagt wie «Ich bin ein lebenswerter Mensch», wie dies Ratgeber empfehlen, dann geht es ihm danach noch schlechter als zuvor. Das Problem ist, dass wir automatisch beginnen, nach*



*Beweisen für solche Aussagen zu suchen – und frustriert sind, wenn wir sie nicht finden.*



*England ist viermal so dicht besiedelt wie Frankreich.*

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)



KURZ GEFRAGT —

**Beeinflusst  
das Wetter unser  
Handynet?**

Hugo Lehmann, Physiker und  
Leiter Mobile Access  
und Testlab bei Swisscom  
Innovation:

**BESTE RESTEN**

Too Good to Go: So heisst eine clevere App, die zu viel gekochtes Essen aus Restaurants günstig zum Abholen anbietet. Eine Idee, bei der alle gewinnen – Gäste, Gastrobetriebe und Umwelt.

Eine grosse Portion vietnamesische Reismudeln mit Poulet für 5.95 Franken, und das im Hochpreisland Schweiz? Gibts nicht? Gibts doch! 125 000 Tonnen Essensresten werden jährlich in Schweizer Gastrobetrieben weggeworfen. Dazu gehört auch zu viel gekochtes Essen, das noch einwandfrei ist.

Zum Wegwerfen viel zu schade, Too Good to Go, fand der ehemalige Schiffbauer Jørgen Munter. Statt sich bloss über die Lebensmittelverschwendung zu empören, lancierte der gebürtige Däne letzten Herbst die Anti-Foodwaste-App. Das Konzept: Restaurants bieten nicht verkaufte, aber bereits produzierte Mahlzeiten kurz bevor die

Küche schliesst zu einem Bruchteil des Preises in der App feil. Und das scheint aufzugehen: 150 Schweizer Betriebe sind mittlerweile dabei und verkaufen mehrere hundert Mahlzeiten pro Tag, die sonst im Abfall gelandet wären. Laut Jørgen Munter sollen bald auch Supermärkte hinzukommen.

So funktioniert die App: Auf der Übersichtsseite Restaurant und Essensmenge anklicken. Was es gibt, erfährt man meist erst, wenn man das Essen abholt. Wir haben es ausprobiert und einen Znacht beim zuvorkommenden Wirt eines asiatischen Restaurants ergattert. Der Mix aus Nudeln und Poulet war exzellent.  
toogoodtogo.ch

DIE ZAHL —

**51 800 530**

Passagiere sind 2016 ab oder via Schweizer Flughäfen gereist – 50 Prozent mehr als im Jahr 2000. Die Zahl der Starts und Landungen ist in der gleichen Zeit jedoch um 13 Prozent gesunken. Gründe: höhere Auslastung der Sitzplätze und grössere Flugzeuge.  
Quelle: bfs.admin.ch

«Tatsächlich hat das Wetter einen – wenn auch kleinen – Einfluss auf unser Mobilfunknetz. Wenn es viel Feuchtigkeit in der Luft hat, also bei Niederschlägen oder Nebel, werden die elektromagnetischen Wellen gedämpft, die es zur Datenübertragung braucht. Damit verringert sich die Reichweite der Sendeantennen, was in einem entlegenen Ort bei starkem Regen tatsächlich zu schlechterem Empfang und kleineren Datenraten der mobilen Internetverbindung führen kann. Auch unterschiedliche Feuchtigkeit und Benetzung des Bodens verändert die Ausbreitungsbedingungen der Wellen. Einen stärkeren Einfluss auf das Mobilfunknetz können Wälder haben. Sobald im Frühling die Blätter an den Bäumen spriessen, reflektieren und absorbieren sie die elektromagnetischen Wellen der Mobilfunkantennen. Je dichter die Blätter, desto stärker die Absorption.

In der Schweiz kommen wegen der komplexen Topografie noch weitere Faktoren hinzu: Da elektromagnetische Felder nicht durch Berge hindurchreichen, müssen in jedem Tal eigens Antennen gebaut werden. Oder: Der Genfersee reflektiert elektromagnetische Wellen teilweise bis nach Frankreich und kann dort das Signal französischer Funkzellen stören; das sehen unsere Nachbarn nicht gern. All das müssen wir bei der Planung der Sendeantennen berücksichtigen, damit wir in der gesamten Schweiz einen möglichst lückenlosen Empfang für Telefonie und Internet sicherstellen können.»

Redaktion: Helene Aecherli; Text: Leandra Nef; Foto: iStock by Getty Images



FINDEN SIE DEN RICHTIGEN  
MIT DER PERFEKTEN PASSFORM

[TRIUMPH.COM](http://TRIUMPH.COM)

*Triumph*  
**AMOURETTE**



Beim Bruxen lasten bis zu 122 Kilo auf Zähnen und Kiefer

# KNIRRRSCH

Stress wird oft via Kiefer verarbeitet. Die Folge: Zähneknirschen, im Fachjargon Bruxismus. Jens Christoph Türp, Professor für Zahnmedizin, über ein weit verbreitetes, kaum beachtetes Leiden.

annabelle: Jens Christoph Türp, will man den Schätzungen von Zahnärzten glauben, knirschen sich etwa 30 Prozent der Schweizer die Zähne ab. Stimmt das?  
 Jens Christoph Türp: Ja, 20 bis 30 Prozent sind realistisch.

Nun ist knirschen aber nicht gleich knirschen?  
 Nein, man muss zwischen Zähneknirschen und Kieferpressen unterscheiden – beides im Fachjargon Bruxismus genannt –, und dann wiederum, ob im Wach- oder im Schlafzustand gebruxet wird. Im Wachzustand wird eher gepresst, im Schlafzustand eher geknirscht.

Über die Zähne, heisst es, wird vor allem Stress verarbeitet. Bruxen ersetzt sozusagen den Sandsack?

Genau. Emotionaler Stress ist die Hauptursache für Knirschen und Pressen. Alkohol, Kaffee oder Tabak können aber ebenso Auslöser dafür sein wie Psychopharmaka oder Drogen, etwa Amphetamine oder LSD. Dem Knirschen und Pressen liegt eine erhöhte Unterkieferfertätigkeit zugrunde, die in diesen Fällen durch die Ausschüttung des Hormons Dopamin ausgelöst wird.

Vielleicht könnte man auch sagen: Knirschen ist ein unbewusstes Abstützen des Körpers auf das Gebiss.

Erwachsene können die Kiefergelenke beim Bruxen mit enormer Kraft zusammenpressen.

Richtig. Oft wird mit 450 bis 500, teilweise sogar mit bis zu 1200 Newton gepresst. Das heisst, da lasten zwischen 45 und 122 Kilo auf Zähnen und Kiefergelenken. Zwar bruxt man nicht die ganze Zeit, sondern Sekunden, Minuten, doch können so gut und gern Stunden zusammenkommen. Das ist beachtlich, wenn man davon ausgeht, dass die Zähne innerhalb von 24 Stunden normalerweise rund zwanzig Minuten Kontakt haben. Wenn Sie kauen, haben die Zähne so gut wie keinen Kontakt, dann sind ja die Speisen dazwischen.

Welche Folgen kann das Knirschen haben?

Typische Symptome sind morgendliche Verspannungen, ganz besonders im Massetermuskel, der vom Jochbein der Wange entlang nach aussen zum Unterkiefer führt. Der Muskel ist dann von der nächtlichen Arbeit schlicht überlastet. Zudem ist Bruxismus ein Risikofaktor für Kiefermuskel- und Kiefergelenkschmerzen sowie für unspezifische Zahnschmerzen. Zahnärzte suchen bei solchen Symptomen oft verzweifelt nach der Ursache und denken nicht daran, dass eine Überlastung des Zahnhalteapparats durch Knirschen oder Pressen heftige Schmerzen hervorrufen kann.

Man hört immer wieder, dass nächtliches Zähneknirschen so laut sein soll wie Schnarchen.

Dies ist ein Mythos. Bruxen produziert keine Geräusche, von denen man aufwacht.

Die gängigste Anti-Knirsch-Therapie ist eine Zahnschiene. Die ist doch nur Symptombekämpfung, oder? Darf ich ausholen? Ich habe mir für die Therapie die Kurzformel SMS einfallen lassen. S steht für Selbstbeobachtung: Sind die Zähne gerade in Kontakt oder nicht? M steht für Muskelentspannung: Wie zähme ich den emotionalen Stress und seine Auswirkungen? Durch Entspannungsverfahren kann man erreichen, dass man weniger heftig und weniger häufig presst. Abstellen kann man es aber nicht. Das zweite S steht für Schiene. Bewährt hat sich die Michiganschiene. Man trägt sie im Oberkiefer, sie bedeckt alle Zähne und hat im Eckzahnbereich Rampen. Sie schützt die Zähne vor Abrieb und leitet Kräfte gleichmässig ab.

Irgendwie furchtbar unsexy.

Na ja, es gibt Schlimmeres. Bruxer können sich damit trösten, dass bereits in der Bibel mit den Zähnen geknirscht wurde. Selbst Goethe liess den unglücklich verliebten Werther unter Zähneknirschen leiden. Zähneknirschen ist eine anthropologische Konstante.

Jens Christoph Türp ist Spezialist für Funktionsdiagnostik und -therapie an der Klinik für rekonstruktive Zahnmedizin und Myoarthropathien am Universitären Zentrum für Zahnmedizin Basel



# CHOCOLADE IN IHRER CHARMANTESTEN FORM.

[spruengli.ch/shop](http://spruengli.ch/shop)



Confiserie *Sprüngli* seit 1836

Das neue Treueprogramm – jetzt anmelden:  
[spruengli.ch/petitsplaisirs](http://spruengli.ch/petitsplaisirs)





Patentes Vehikel für den Familien-Roadtrip: Der VW California Ocean

## HIPPIE 2.0

Mit dem Bulli von einst hat der VW California nicht mehr viel gemeinsam. Reportageleiter Sven Broder findet das zwar schade – aber auch entspannend.

- • • • in weiser Autor hat mal gesagt: «Das Schreiben ist eine Qual. Schön ist nur das Geschrieben-Haben.» Seit ich drei
- • • • Kinder habe, könnte ich Ähnliches über die Familienferien sagen: Erholsam ist anders, schön ist vor allem das Wieder-zuhause-

Sein. Denn zurück im trauten Heim, erinnert man sich an die dunklen Stunden, an das Kotzen der Tochter in Kurve III4, an den Dauerregen auf dem Campingplatz, an die Irrfahrt durch das nächtliche slowenische Hinterland und an den Gin-Pfirsich in Ljubljana, den miesesten Drink der Welt – und man muss fast ein wenig lachen. Und dann tut man, was man während der vergangenen zwei Wochen in der Ferne sträflich vernachlässigt hat, weil man entweder keine Zeit oder nicht mehr den Nerv dafür gehabt hat; man nimmt seine Frau in den Arm, drückt ihr einen Kuss auf die Stirn und sagt: «Wow, eigentlich haben wir das Ganze richtig gut gemeistert. Und so insgesamt, muss man sagen, waren die Ferien gar nicht so schlimm.» Und sie sagt: «Ja – und das Auto war toll!»

Stimmt, das Auto war toll. Vielleicht war das Auto sogar der Grund dafür, dass bei diesem herbstlichen Familien-Roadtrip von Zürich über Bozen und Ljubljana nach Kroatien und zurück nicht erst im Rückspiegel so richtig die Sonne aufging. «In der Welt zu Hause» lautet der Werbeslogan des neuen T6 California, mit dem die Erfolgsgeschichte des VW-Busses weitergeschrieben wird, die vor über 65 Jahren mit dem legendären Bulli begann. Und wenn dieser Werbeslogan ein bisschen übertrieben ist, dann liegt dies vor allem an unserem familiären Umfang: Wem eine 85-Quadratmeter-Wohnung im Alltag oft zu klein wird, der fühlt sich in einem VW-Bus nicht unbedingt gleich «zu Hause» – würde ich was anderes behaupten, wärs gelogen. Aber hey, wir waren unterwegs, auf Roadtrip, wir alle zusammen! Dass es diese Reise-limousine unter diesen erschwerten Bedingungen geschafft hat, uns immer wieder positiv zu überraschen, ist ihr wahrlich nicht hoch genug anzurechnen.

Bulli-Puristen werden den neuen VW California womöglich für überkandidelt, für überfacilitygemanagt empfinden. Für so ziemlich jedes Reisebedürfnis hat VW eine passende Standardlösung eingebaut. Doch mögen der in der Schiebetür eingelassene Campingtisch, die in der Heckklappe untergebrachten dazupassenden zwei Klappstühle oder die angebaute silberne Markise jetzt tatsächlich nicht nach jedermanns Geschmack sein – auch was das puristische Aludesign angeht –, praktisch ist dieses All-inclusive-Paket schon. Ganz sicher jedenfalls für Freunde des gepflegten Campens. Gerade für sie hat der California (wir waren mit der Modellvariante Ocean mit eingebauter Küche unterwegs) noch ganz viele weitere Annehmlichkeiten zu bieten: Kühlschrank, Koch-Spül-Kombination, Dachstaukasten, Kleiderschrank, Becherhalter, Komfort-Schlafauflage, Drehsitze mit Lendenwirbelstütze, Stand- und Sitzheizung, Steckdosen und Lämpchen an allen wichtigen Orten und – das absolute Highlight: das elektrohydraulische Aufstelldach mit Bugfenster, in dem es sich tatsächlich schläft fast wie zuhause. Kommt hinzu, dass sich der California fährt wie auf Schienen; mit ihm frisst man die Kilometer nicht, man genießt sie.

Ist das alles noch Hippie? Nicht unbedingt. Aber sehr entspannend. Und Entspannung tut gut – nicht nur, aber gerade auch in den Grossfamilienferien.

**Modell:** T6 California Ocean **Motor:** 2.0-Liter TSI mit 7-Gang-DSG-Getriebe und 4Motion **Fahrleistung:** 204 PS **Höchstgeschwindigkeit:** 194 km/h **Masse:** Länge 4,9 m, Breite 1,9 m, Höhe 2 m **Leergewicht:** 2641 kg **Ladevolumen:** 5800 l **Benzinverbrauch:** 9,6 l/100 km **CO<sub>2</sub>-Emission:** 219 g/km **Preis:** ab 55 520 Franken **Infos:** volkswagen-nutzfahrzeuge.ch

# COLOR YOUR LIFE NOW

JETZT  
GESCHENK  
ERHALTEN

**DAS GESCHENK FÜR SIE:**  
goldenes Herzcollier bei einem  
Kauf ab 399.- von ausgewählten  
Artikeln mit Farbsteinen\*

**1 Collier mit Anhänger** 18 Karat Roségold mit Rosenquarz (5.937.900) **998.-** | **2 Collier mit Anhänger** 18 Karat Gelbgold mit Blau-Topas (5.937.967) **998.-** | **3 Armband** 9 Karat Roségold mit Farbsteinen (5.939.506) **329.-** | **4 Ring** 18 Karat Roségold mit Amethyst (5.938.092.001) **998.-** | **5 Ring** 18 Karat Gelbgold mit Citrin (5.938.014.001) **1299.-** | **6 Ring** 18 Karat Gelbgold mit Blau-Topas (5.937.969.001) **1299.-** | **7 Ring** 18 Karat Roségold mit Rosenquarz (5.937.964.001) **1299.-**

# CHRIST

Kleine Momente, grosse Erinnerungen

\* Gültig bis 24. April 2017. Nicht kumulierbar mit laufenden Aktionen.  
Nur solange Vorrat. Verfügbarkeit: Nicht alle Produkte sind in allen Filialen  
und im E-Shop erhältlich. Genauere Informationen finden Sie unter

[www.christ-swiss.ch](http://www.christ-swiss.ch)



# ... sich als Buschauffeur zu verfahren?

..... s ist Samstagnachmittag, Anfang November.  
 ..... Hochnebel. Die Sonne haben wir länger  
 ..... nicht mehr gesehen. Ich bin unterwegs auf  
 ..... der Linie 200, ab Bahnhof Zürich-Enge  
 ..... in Richtung Affoltern am Albis. Nach dem  
 Uetlibergtunnel stelle ich den Blinker,  
 spure links ein. Plötzlich realisiere ich: Da stimmt  
 etwas nicht. Irgendwie deckt sich das Bild nicht  
 mit meiner Erinnerung. Da macht es klick: Mist, ich  
 bin eine Ausfahrt zu früh abgebogen – und fahre  
 geradewegs auf die Autobahn! Man muss wissen: Auf  
 diesem Streckenabschnitt gibt es zwei Abzweigungen,  
 die nur wenige Meter voneinander entfernt liegen,  
 die erste Richtung Affoltern am Albis und etwas  
 weiter hinten die Ausfahrt Richtung Bonstetten Dorf.  
 Die hätte ich nehmen müssen.

Wir Busfahrer absolvieren für solche Fälle Schulungen. Es gibt ein paar Grundsätze, die man befolgen muss. Natürlich gilt es erst einmal ruhig zu bleiben – aber das ist letztlich auch immer eine Charakterfrage. Ich glaube, mir ist das gelungen. Wichtiger aber ist die Sicherheit. Man darf unter keinen Umständen ein Wendemanöver einleiten, das die Passagiere oder andere Verkehrsteilnehmer gefährden könnte – kam hinzu, dass ich mich ja schon auf der Autobahn befand! Mir wurde sofort klar, dass es nun kein Zurück mehr gab. In so einem Moment läuft es einem schon kalt den Rücken hinunter.

Ich nehme also das Mikrofon in die Hand und informiere die Passagiere, dass ich einen Fahrfehler gemacht habe. Dass der nächste Halt in Affoltern stattfindet und alle Haltestellen dazwischen ausfallen, immerhin acht an der Zahl. Der Bus ist halb voll, es sind etwa dreissig oder vierzig Leute drin. Am Wochenende sind die Fahrgäste zum Glück

entspannter als unter der Woche, niemand beschwert sich. Trotzdem: Ich bin ein pflichtbewusster Mensch. Dieser Fehler ist mir einfach unangenehm.

Es gibt Fahrer – und ich habe den grössten Respekt vor diesen Menschen –, die wissen an jeder Haltestelle die Abfahrtszeit auswendig, und zwar in beiden Fahrtrichtungen. Ich gehöre leider nicht zu diesen Talenten. Nach meiner Einschätzung aber sollte es möglich sein, dass die Fahrgäste in Affoltern den Bus zurück nehmen und dann von der anderen Seite her an ihre Haltestellen kommen. Denn normalerweise kommt mir dieser Rückkurs immer am Dorfeingang entgegen.

Als ich von der Autobahn weg- und ins Dorf einfahre, sehe ich, dass der andere Bus tatsächlich noch an der Station steht. Ich bitte ihn per Funk zu warten. Die Gäste steigen aus und beim anderen Bus wieder ein. Dann verlasse ich den Bus ebenfalls und rapportiere der Leitstelle, was passiert ist.

Ich bin seit zwei Jahren Chauffeur, fahre diese Strecke regelmässig. Die beiden Abzweigungen sehen sich sehr ähnlich, die Platzierung der Tafeln, die Rotlichter, die Spurführung, alles ist optisch fast identisch. Aber es gibt nichts schönzureden, es war ein eindeutiger Fahrfehler. Es gibt nichts, was ich als Entschuldigung nennen könnte. Fehler passieren leider.

Ich denke jedes Mal an diesen Tag zurück, wenn ich heute an der Ausfahrt Affoltern vorbeifahre. Das ist wie ein kleines Lämpchen, das in mir aufleuchtet. Ich glaube nicht, dass mir das noch mal passieren wird. Lapidar gesagt, bin ich mit einem blauen Auge davongekommen. Und ich hatte sehr gute Fahrgäste, sie nahmen es mit Humor. Als wir auf der Autobahn durch den Isisbergtunnel gefahren sind, meinte ein Fahrgast: «Ah! Hier bin ich auch noch nie im Bus durchgefahren.» Stimmt. Normalerweise fährt da auch kein Bus durch. An diesem Samstag aber eben schon.

**MANFRED HAUSHERR (52)**  
Zürich

Aufgezeichnet von Kerstin Hasse



THOMAS WERNLI

# Ich habe eine Television

..... schungelcamp, wer schaut sich bloss *so was an?*», echauffiert sich eine Arbeitskollegin am Mittagstisch zwischen zwei Gabeln Tomatenspaghetti. Allgemeine Kau- und Schluckpause. «Äh, ich zum Beispiel», beantworte ich leise ihre

rhetorische Frage. Sie verschluckt sich fast, und 14 Augen starren mich an: «Du? Dschungelcamp?» Ja, ich gestehe, ich schaue mir gern das RTL-Erformatsformat «Ich bin ein Star. Holt mich hier raus!» an. Zusammen mit über sechs Millionen anderen Menschen, zwei Wochen lang, jeden Tag. Jeweils im Januar. Ekelhaft? Würdelos? Niveaulos? Wäh?

Nicht nur meine Arbeitskolleginnen sind ob meinen Fernsehvorlieben irritiert. Auch mein Mann hat Jahr für Jahr darunter zu leiden und rümpft die Nase, dass ich mir *so was* anschau. «Hase, das ist einfach gute Unterhaltung», sage ich jeweils. Nein, das Käferessen finde ich nicht so amüsant. Ich sehe die Sendung eher als spannendes Psycho-Experiment. Denn die Zwangsgemeinschaft, die im australischen Dschungel ausgesetzt und rund um die Uhr gefilmt wird, ist sorgfältig zusammengestellt. Sodass es

garantiert zu Konflikten kommt. Und ja, je eine Prise Voyeurismus und Schadenfreude gehört beim Betrachten der Stars dazu. Was solls!

«Das sind doch keine Stars», empört sich auch mein Freund E. Hat ja auch niemand behauptet. Das gehört zum Konzept, und darüber macht sich auch das Moderatorenduo lustig. Der Sieger der diesjährigen, elften Staffel, Marc Terenzi, machte von Beginn an klar, warum er sich das antut: Er ist pleite. Die Promis der Klassen C bis Z erhalten ein gutes Honorar. Mitleid ist nicht angebracht. Und nein, man muss nicht wissen, wer Marc Terenzi ist, oder Honey, oder Kader Loth.

Wurde ich früher nach meinem Hobby gefragt, gab ich meist fernsehen an. Auch das hat Irritationen ausgelöst. «Du, eine Sofakartoffel? Wie langweilig!» Von wegen: Meine Vorliebe galt billig produzierten Serien, herzerreissenden Kitschfilmen, überkandidelten Fernsehshows. Und nicht zuletzt Werbespots: die ganz grossen Gefühle! Dann kam das Internet, das Fernsehen wurde für tot erklärt. Heute schaut man Fernsehen im Internet.

Fernsehen verbindet. Man sitzt zwar allein vor einer Kiste, aber viele andere auch. Diese Gleichzeitigkeit ist das, was mich am meisten fasziniert. Alle wissen, wo sie am 11. September 2001 waren. Besser gesagt: vor welchem Fernseher. (Ausgerechnet ich war übrigens in einem Maiensäss ohne TV.) Oder ein netteres Beispiel: der «Eurovision Song Contest». Wie beim Dschungelcamp tauschen sich die Menschen darüber live über Social Media aus, sie twittern und simsens, was das Zeug hält. Ich auch: «Ist dieser russische Popjüngling nicht schnuckelig, Brigitte?» – «Ja, Thomas, aber er kann überhaupt nicht singen.»

Die Diskussion am Mittagstisch nimmt eine überraschende Wendung. Mit intimen Geständnissen. Evelyne schaut «Bauer, ledig, sucht ...». Julia mag «Der Bachelor». Denise «Zwischen Tüll & Tränen». Und Bobi – Familienvater in den besten Jahren – «Spongebob Schwammkopf». (Hey, hab grad gelesen, dass die «Teletubbies» zurückkommen!) Und meine Chefin schaut – angeblich – «interessante wertvolle Dokumentationen» auf Netflix, ihrem neuen besten Freund. Schwärmt aber drei Tage später von «Bumann, der Restauranttester». Hat sie zufällig beim Zappen entdeckt und musste gleich drei Folgen schauen.

Auch ich gehe mit der Zeit. Kürzlich habe ich mir eine Netflix-Serie angeschaut. «Marco Polo». Auf DVD.

Thomas Wernli schaut gerade «Deutschland sucht den Superstar» (RTL, samstags, bis 6. Mai). Er ist annabelle-Produktionsleiter und schreibt abwechselnd mit Sven Broder und Frank Heer übers Mannsein bei einer Frauenzeitschrift und andere Extremsituationen

Film —

## ELTERN- SCHRECK

In ihrem neuen Film «Tiger Girl» spielt die Zürcherin Ella Rumpf erneut einen jungen Outlaw – und ist darin schon wieder eine Wucht.



Ab April im Kino:  
Ella Rumpf  
als «Tiger Girl»

Text: S v e n B r o d e r

Mit 21 Jahren und noch weit von einem eigenen Kind entfernt, ist Ella Rumpf nicht unbedingt prädestiniert dafür, einem dreifachen Vater wie mir Erziehungstipps zu geben. Zumal ihre oberste Erziehungsmaxime «Haltung zeigen. Haltung weitergeben» auch nicht besonders revolutionär anmutet – zumindest nicht auf Anhieb. Warum ich ihr trotzdem an den Lippen hänge, während wir in einem Café in Berlin-Neukölln auf einem ausgeleierten Federkernsofa Schulter an Schulter übers Erwachsenwerden reden und an einem heissen Aufgussgetränk nippen – sie Lindenblütentee, ich fancy libanesische Kräutermischung mit Milch und Honig –, liegt daran, dass ich sie gut finde. Irgendwie. Oder aus der Warte des Vaters gesprochen, der das Ergebnis seiner eigenen Erziehung noch nicht abzuschätzen vermag, weil die Kinder noch zu jung sind für ein ehrliches Fazit: Gut herausgekommen, diese Ella.

Dies – das sollte man an dieser Stelle wohl offenlegen – ist in meinem Fall insofern von besonderer Bedeutung, weil Ella im gleichen Zürcher Stadtquartier gross geworden ist, in welchem auch meine Kinder aufwachsen (Oberstrass), dieselben Hotspots besucht hat (Letten, Langstrasse) und genauso verdächtig mit den Augen rollt wie mein Teenager zuhause, wenn das Stichwort Stolze fällt; das grösste Gratis-Openair der Stadt, wo sich die Quartierjugend – so zumindest geht die Legende unter uns Erwachsenen – ihre ersten kleineren und grösseren Einträge ins Jugendsündenregister abholt: erster Zungenkuss, erstes Bier, erster Joint.

Dass Ella Rumpf ein durchaus passables Role Model für meine Kinder abgeben würde, dachte ich in Ansätzen bereits, als ich sie zum ersten Mal traf. Das war vor rund drei Jahren. Ella Rumpf, damals 18 und eben allein nach London gezogen, um die Schauspielschule zu absolvieren, war zurück in Zürich, um für den Film «Chrieg» die Werbetrommel zu rühren. «Chrieg», ein raues Coming-of-Age-Drama, war eine bildgewaltige Arschbombe vor den Bug eines jeden überambitionierten Erziehungsberechtigten. Drei sogenannte Problemjugendliche werden auf eine Alp verbannt, um fern von Elternhaus und Peergroup sozial verträglich nachjustiert zu werden. Das Vorhaben scheitert gründlich, die drei Kids übernehmen auf dem Berg die Macht und fallen wie ein Rudel wütender Jungwölfe über Stadt, Land und Leute her. Ella Rumpfspielte Ali, ein Mädchen ohne weibliche Attitüde, kahl geschoren, wortkarg, breitbeinig, promille- und drogenerprobt. Es war ihre erste

grosse Rolle, und sie brachte ihr auf Anhieb eine Nomination für den Schweizer Filmpreis als Beste Nebendarstellerin ein.

Ella Rumpf mimte das haltlose, tieftraurige und auf Widerstand gebürstete Teenagergirl derart realistisch, dass ich mir insgeheim und auch ein wenig väterlich beneidungsvoll eingebilddet hatte, dieses Schauspielern komme nicht von ungefähr beziehungsweise sei zu gut, um nur gespielt zu sein. Doch dann sass mir in dieser Bar das pure Gegenteil davon gegenüber. Eine junge Frau; nett, lustig, sympathisch. Ein wenig zerzaust vielleicht, flatterhaft in Wort und Gedanken, aber vom Leben so positiv aufgequirlt, dass meine Bedenken augenblicklich verflogen. Nun ja, fast. Denn so ganz nahm ich es ihr nicht ab, als sie mir damals quasi ins Aufnahmegerät schwor, dass sie in London, allein und erstmals fern jeglicher elterlicher Kontrolle, ein gutbürgerliches Teenagerleben führe. Für Partys fehle ihr nicht nur die Zeit und das Geld, sondern auch die Lust – «ganz ehrlich». Ich war deshalb gespannt auf unser Wiedersehen. Auch, weil ich sie – was letztlich auch der Anlass für unsere neuerliche Begegnung war – in ihrer neuen Hauptrolle gesehen hatte; im Film «Tiger Girl» spielt sie die Titelfigur; Tiger, eine so verführerische wie gefährliche Mischung aus Michael Endes Momo und Quentin Tarentinos Black Mamba (Uma Thurman in «Kill Bill»).

Tiger lebt als Outlaw abwechslungsweise in einem ausrangiarten Bus oder mit zwei Typen (einmal cooler Verlierer, einmal nur Verlierer) in einer Assi-WG im Dachstock eines Mehrfamilienhauses. Eines Tages trifft Tiger auf Maggi (Maria Dragus), eine auf Anpassung konditionierte, gescheiterte Polizeischülerin: schwach, haltlos, Typ «von Jungs und Leben dauerbepinkeltes Mauerblümchen». Tiger nimmt Maggi unter ihre kräftigen Fittiche, gibt ihr nicht nur Dosenbier und Kampfttraining, sondern verpasst ihr auch einen neuen Namen (Vanilla, the Killer) und zwei neue Lebensmottos: 1.) Du musst sagen, was du willst, dann kriegst du auch. 2.) Höflichkeit ist auch nur eine Form von Gewalt, halt gegen dich selbst. Was in «Tiger Girl» folgt, klingt nicht nur absehbar, sondern ist es auch ein wenig: Unter Tiger mutiert Vanilla vom schwachen Pflänzchen zum invasiven und nicht mehr zu kontrollierenden Unkraut. Einmal Blut geleckt, kann sie nicht mehr aufhören zuzubeissen.

Wie in «Chrieg» spielt Ella Rumpf also erneut den widerborstigen Teenager. (Nachdem sie zwischenzeitlich

“Die Rollen, die ich in ‘Chrieg’ und nun auch in ‘Tiger Girl’ spiele, sind vielleicht das, was ich gern wäre”

“Ich wusste: Wenn ich jetzt die Schule abbreche, dann ist das so mutig – das muss einfach richtig sein”

im französisch-belgischen Horrorfilm «Grave» eben mal noch eine Kannibalin verkörpert hatte – und zwar so bösartig gut, dass am Filmfestival von Toronto mehrere Zuschauer in Ohnmacht fielen und vom Rettungsdienst abtransportiert werden mussten.) In «Tiger Girl» sind die Fusskicks von Ella Rumpf, mit denen sie Seitenspiegel von Autos weghämmert, noch härter und die Schwünge mit dem Baseballschläger in die Weichteile sexistischer Grossmäuler noch treffsicherer geworden. Was gleich geblieben ist, ist das Urteil der Kritiker: Ella Rumpf, so die einhellige Meinung an der diesjährigen Berlinale, wo «Tiger Girl» Weltpremiere feierte, ist eine Wucht. Die Rolle scheint ihr – auch hier! – auf den Leib geschnitten. Deshalb nun also direkt gefragt: Ella, der Elternschreck – zu authentisch, um nur gespielt zu sein? Ella Rumpf lacht: «Nein nein, die Rollen, die ich in «Chrieg» und nun auch in «Tiger Girl» spiele, sind vielleicht das, was ich gern wäre. Sie ermöglichen mir, meine eigene Radikalität auszutesten. Tatsächlich aber bin ich ja das Gegenteil: voll die Pussy!» Sagt es und nimmt einen kräftigen Schluck – Tee. Schauspielerin zu sein, meint sie dann, sei ein so intensiver Beruf, da habe sie es privat lieber gemütlich – «gechillt», sagt sie. Sie mag lieber Rotwein als Schnaps, lieber ein gutes Essen zuhause mit Freunden als Discos und Drogen.

Doch gradlinig war er nicht, Ella Rumpfs Weg in die Komfortzone. Mit der konventionellen Schule stand sie als Kind auf Kriegsfuss. «Ich habe einfach nichts gecheckt, war total verwirrt und landete in der Sek B», sagt sie. Ein Psychiater diagnostizierte ein Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, doch statt ihrer Tochter wie empfohlen Ritalin zu geben, schicken sie die Eltern in die Atelierschule, die Mittelschule der Zürcher Rudolf-Steiner-Schulen. «Da hat sich meine Welt total verändert, plötzlich machte Schule für mich Sinn», sagt Ella Rumpf. In der Atelierschule wuchs auch ihre Lust an der Schauspielerei.

Für den Dreh von «Tiger Girl» zog Ella Rumpf von der Wohngemeinschaft in London in die erste eigene Wohnung in Berlin-Neukölln; ein Stadtteil irgendwo zwischen Abbruch und Aufbruch. «Gutes Schuhwerk tragen», rät das Lokalblatt «Kiez und Kneipen» («kuckense rin könnense mitreden») – und dies nicht nur wegen der Belagschäden auf den Trottoirs. Neukölln, ein Schmelztiegel der Kulturen und unterschiedlichsten Lebensentwürfe, führt einem vor Augen, dass es das Leben nicht nur gut mit den Menschen meint. Aber eben auch. «Mir gefällt das», sagt Ella Rumpf. Seit einem

halben Jahr lebt sie im Kiez und möchte sicher noch eine Weile hierbleiben.

Die Schauspielschule in London – Achtung: «Heikles Thema!» – hat Ella Rumpf für «Tiger Girl» abgebrochen, nur zwei Semester vor dem Diplom. «Tönt mega blöd, ich weiss», meint sie. Doch sie habe in diesem Film eben die Chance gesehen, sich in Deutschland einen Namen zu machen. Leicht fiel ihr der Entscheid nicht: «Ich hatte so viel in diese Schule investiert, hatte alle meine Freunde in London. Aber ich wusste: Wenn ich jetzt gehe, dann ist das so mutig – das muss einfach richtig sein.» Bereuen tut sie den Schritt nicht. Ein schlechtes Gewissen hat sie trotzdem. Nicht ihrer Eltern wegen. Sondern weil ihr die Fritz-Gerber-Stiftung für begabte junge Menschen die Ausbildung mit einem Stipendium ermöglicht hatte. «Die haben mir so fest geholfen. Ich habe ja keine reichen Eltern. Und ich möchte nicht, dass man mich nun für undankbar hält», sagt sie.

Dieses Aus-dem-Bauch-Heraus, wie sie sagt, auch dieses Unsesshafte, Einzelgängerische sei vielleicht das Einzige, was sie mit Ali und Tiger, ihren beiden Film-Alter-Egos, verbinde. Gestohlen hat sie es nicht. Ihre Eltern seien genauso, meint sie und schüttelt schmunzelnd den Kopf: «Total unanpassungsfähig.» Der Vater hat Bauingenieur an der ETH studiert, dann aber abgebrochen, um in Paris Philosophie zu studieren. Dort, an der Sorbonne, lernte er Ellas Mutter kennen. Nach der Geburt der Tochter zogen sie nach Zürich. Mittlerweile arbeitet der Vater als Psychotherapeut und pendelt zwischen Zürich und dem Appenzeller Hinterland.

Ihre Mutter hingegen, Autorin, Künstlerin, Dozentin, wohnt mit Ellas 19-jähriger Schwester, Buchhändlerin in Ausbildung, noch immer dort, wo Ella Rumpf aufgewachsen ist; in der städtischen Riedtlisiedlung, Traumdestination jeder Zürcher Familie links-alternativer Gesinnung. Ihr nächstes Umfeld vermisst Ella zuweilen sehr. Aber sie gönnt ihren Eltern auch die neu gewonnene Freiheit. Sie haben ihr jahrelang dabei geholfen, ihren eigenen Weg zu finden. «Wohin mich dieser Weg führt, war ihnen letztlich egal. Einfach glücklich sollte ich werden. Auf eigenen Füßen stehen. Ein guter Mensch sein. Kein Assi werden», sagt Ella Rumpf – und vermutlich hatte sie dies mit ihrem eingangs erwähnten Erziehungstipp «Haltung zeigen, Haltung weitergeben» gemeint. Nun hätten ihre Eltern endlich Zeit für sich und ihre eigenen Projekte – «jetzt, wo ich endlich über den Berg bin. Das geniessen sie glaubs sehr.»

Mittlerweile stehen sie und ich draussen im Berliner Nieselregen. Ein eisiger Wind peitscht über das nahe, offene Tempelhofer Feld und hinein in die Gassen Neuköllns. Zum Abschied klopf sie mir fast ein wenig väterlich auf die Schulter. «Wenn Sie das mit der Haltung beherzigen, kann in der Erziehung Ihrer Kinder eigentlich nichts schiefgehen. Jedenfalls nichts, was nicht auch sonst schiefgehen könnte.» •





**tak** Auszugstisch, 225 x 100 + 100 cm,  
Holzart Nussbaum, Gestell bronze matt  
**lui** Stuhl, Holzart Nussbaum, Leder blau

## WIR HABEN UNS MIT DEM BESTEN DESIGNER DER WELT ZUSAMMENGETAN: DER NATUR.

*- it's a tree story.*

Ausschließlich mit Naturöl veredelt bleibt Holz atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend.

Zudem behält es seine antibakterielle und antistatische Wirkung. Echtes, offenporiges Naturholz ist pflege- und reparaturfreundlich und dadurch sehr langlebig.

[www.team7.at](http://www.team7.at)

# TEAM 7

**BE 2563 Ipsach-Bienne**, innatura, Hauptstr. 95; **2720 Tramelan**, Möbel Geiser, Grand-rue 13+17; **3011 Bern**, Möbel Pfister, Schauplatzgasse 33; **3422 Lyssach-Alchenflüh**, Möbel Pfister, Bernstr. 52; **3455 Grünen-Sumiswald**, Möbel Siegenthaler, Bernstr. 15; **3662 Seftigen**, Möbel Ryter, Burgistein-Station, Seftigenstr. 59; **3800 Interlaken**, Wohncenter von Allmen, Bahnhof Ost; **FR 3186 Düdingen**, Lehmann Möbel, Birchhölzli 2; **VS 3904 Naters**, Raumart, Furkastr. 140; **BS 4053 Basel**, Möbel Rösch, Güterstr. 210; **BL 4133 Pratteln**, Möbel Pfister, Rochacherweg 5; **4153 Reinach**, Möbel Roth, Kägenhofweg 8; **SO 4512 Bellach**, Messer Wohnen, Tellstr. 14; **AG 5034 Suhr**, Möbel Pfister, Bernstr. Ost; **5070 Frick**, Brem Wohnen & Einrichten, Hauptstr. 111; **8957 Spreitenbach**, Möbel Pfister, Pfadackerstr. 6; **LU 6020 Emmenbrücke**, Möbel Pfister, Seetalstr. 50; **6210 Sursee**, Möbel Ulrich, Kottenstr. 2; **6274 Eschenbach**, Möbel Egger, Luzernstr. 101; **ZG 6340 Baar**, Wohnhalle, Langgasse 40; **OW 6390 Engelberg**, Stohr Wohnrichtungen, Klosterstr. 10; **SZ 6440 Brunnen**, Möbel Riesen, Schwyzerstr. 26; **UR 6460 Altdorf**, Möbel Bär, Attinghauserstr. 51; **TI 6594 Contone**, Möbel Pfister, Via Cantonale; **6616 Losone**, Idea Natura, Via Zandone 9; **GR 7001 Chur**, Möbel Stocker, Masanserstr. 136; **ZH 8001 Zürich**, Möbel Pfister, Neumühlequai 12; **8184 Bachenbülach**, Möbel Frauenfelder, Kasernenstr. 2; **8413 Neftenbach/Tössallmend**, Wirz Wohnen, Karl-Bügler-Str.; **8416 Flaach**, Möbel Frauenfelder, Hauptstr. 19; **8600 Dübendorf**, Möbel Pfister, Hochbordstr. 4; **8604 Volketswil**, Möbelzentrum, Brunnenstr. 14; **8810 Horgen**, Ammann Inneneinrichtungen, Seestr. 160; **TG 8500 Frauenfeld**, Finnshop, Freiestr. 8/Promenade; **SG 8887 Mels**, Möbel Pfister, Pfister Center; **9000 St. Gallen**, Finnshop, Neugasse 33; **9000 St. Gallen**, Türmlihuus, Webergasse 21; **9014 St. Gallen**, Möbel Pfister, Zürcherstr. 204; **9230 Flawil**, Türmlihuus, Glatthaldenstr. 19; **9469 Haag**, Delta Möbel, Rütistr. 5; **9500 Wil 2**, Finnshop, In der Altstadt



Vladimir Dubossarsky & Alexander Vinogradov:  
«What the Motherland  
Starts with» (2006)

## AUSSTELLUNG – Happy Birthday, Revolution!

Die meisten Revolutionen münden irgendwann in Diktatur. Das war auch in Russland so. Doch bevor es dort so weit kam, nutzte die Kunst das Klima des Aufbruchs und erfand mit der Abstraktion eine utopische Ästhetik, die sie immun machen sollte gegen den Missbrauch durch die Macht. Mit Erfolg. Welchen Einfluss Künstler wie Kasimir Malewitsch, Wladimir Tatlin und der russische Konstruktivismus auf die amerikanische Minimal Art der Sechziger oder die Konzeptkunst in Europa hatte, zeigt in Bern eine umfangreiche Ausstellung zum 100-Jahr-Jubiläum der Oktoberrevolution.

Die Revolution ist tot. Lang lebe die Revolution! Kunstmuseum und Zentrum Paul Klee, Bern, 9. 4. bis 11. 6., zpk.org



FILM – *Schuldlos bestraft: Wie ergeht es Kindern, deren Mütter im Gefängnis sitzen? Dieser bewegende Dokumentarfilm befragt sie – in Nepal und Bolivien, Kanada und den USA.*

Ab 13. 4.: «Double peine» von der Schweiz-Kanadierin Léa Pool



## Bildband/Ausstellung – Wahre Geschichten

Raufasertapete, Porzellanfigurchen, Orchideen im Blumenfenster: Die Dinge, die Tom Licht auf der Suche nach Heimat in seinem Elternhaus fotografierte, sind wahre Monumente der Bünzlihaftigkeit. Sein Fotoessay «Daheim» – soeben als Bildband erschienen – ist neben weiteren tollen Homestories von Anne Golaz und Stéphane Winter jetzt Teil einer Ausstellung über das Erinnern an das eigene Zuhause und die paradoxe Stimmung zwischen Geborgenheit und Entfremdung, die uns dabei beschleicht.

Home Stories, Coalmine Galerie, Winterthur, 7. 4. bis 10. 6.,  
coalmine.ch; Bildband: Tom Licht, Daheim,  
Kehrer-Verlag, Heidelberg 2016, 112 S., ca. 39 Franken



MUSIK —

«Liebe ist immer pathetisch», sagt Stephin Merritt von der New Yorker Band The Magnetic Fields, der in Form von 50 Songs seine Autobiografie geschrieben hat.

Stephin Merritt, was lesen Sie gerade? Zurzeit arbeite ich mich durch David Pringles Liste der besten 100 Science-Fiction-Romane. Danach freue ich mich auf die Autobiografie von Grace Jones.

Andere Autobiografien, die Sie empfehlen können? Die von Harpo Marx, Devine und Ikutaro Kakehashi, dem Erfinder des Drumcomputers TR-808.

Auch Ihr neues Album «50 Song Memoir» ist autobiografisch: 50 Songs für 50 Lebensjahre. Einige hatte ich schon in den Achtzigern geschrieben. Für die neuen Lieder konsultierte ich staubige Notizbücher oder befragte meine Mutter.

Klingt nach Katharsis. Katharsis ist für Amateure. Ich mag es einfach, Songs zu schreiben. So wie ich gern Kreuzwörter löse und mit meinen Chihuahuas spazierengehe. Es geht mir nicht um Selbsterkenntnis. Sie werden auf «50 Song Memoir» auch nichts Aufschlussreiches über meine Person erfahren. Höchstens über meine Plattensammlung...

Welche Alben haben Ihr Leben beschallt? Platten von Margaret Leng Tan, John Foxx, The Electric Prunes, Kate Bush, Tom Waits, Philip Glass, Laurie Anderson, Astrud Gilberto. Oft sind es übrigens die kleinen Details, die mich an einem Song faszinieren. Zum Beispiel? Gestern sass ich in einem Restaurant. Da tönte diese tolle Doo-Wop-Musik aus gigantischen Lautsprechern, abgespielt als MP3 von einem doofen Smartphone. Statt «Bee doo bee doo bee doo» klang der Gesang wie «Vrrit! Whulp? Frick! Hump? Pish? Zoo!». Das fand ich lustig. Was man in einem Song hört, ist entscheidender als die Musik selbst. Jeder, der schon mal einen Joint geraucht hat, weiss das. Man findet Endlosgitarrensolos geil, die einen nüchtern umbringen würden.

Bekannt wurden Sie 1999 mit dem Album «69 Love Songs». Wie schreibt man Liebeslieder, ohne pathetisch zu klingen? Warum soll man nicht pathetisch klingen wollen? Liebe ist immer pathetisch! Lächerlich und beschämend und erniedrigend und schrecklich und beknackt.

The Magnetic Fields:  
«50 Song Memoir»



Film —

## Wie Teenager dem IS verfallen

**Die Fassungslosigkeit in den Gesichtern der Eltern, ihr Ringen um Worte, ihre Tränen – als müsse der Tod ihrer Kinder bewältigt werden. Und beinahe ist es ja auch so in der ersten Szene dieses Dramas, einer Therapiesitzung: Die Kinder sind den Einflüsterungen der Terrorgruppe IS verfallen, sind nach Syrien verschwunden. Wie die Verführung funktioniert, schildert «Le ciel attendra» anhand zweier junger Frauen, Sonja und Melanie, beide aus geordneten Verhältnissen. Die Handlung ist fiktiv, beruht aber auf authentischen Fällen. Einige Szenen mögen plakativ sein, aber so sind auch die Methoden der IS-Rekrutierer – einfach, aber effektiv.**

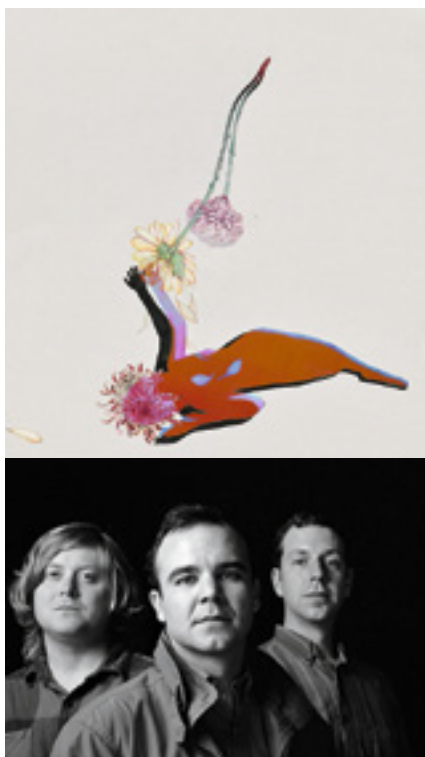
Ab 6. 4.: «Le ciel attendra» von Marie-Castille Mention-Schaar. Mit Dounia Bouzar, einer Deradikalisierungsexpertin, die sich in den Therapieszenen selbst spielt

ONLINE

Lesen Sie das ausführliche Interview mit Stephin Merritt auf [annabelle.ch/merritt](http://annabelle.ch/merritt)

MUSIK – Synthipop  
mit Orchester

Bekannt wurden Future Islands, als sie 2014 bei der populären Late-Night-Show von David Letterman auftraten: Der Charakterkopf Samuel Herring (Foto Mitte) legte so übertriebene Dancemoves hin, dass sich das Video viral verbreitete. Die Konzerte waren sofort ausverkauft – und das Bandkässeli proppenvoll, sodass die Amerikaner bei ihrem Folgealbum nun dick auftragen können: Ihrem positiven Synthipop mischen sie ein ganzes Streich- und Bläserorchester bei. Und einen glamourösen Gastauftritt hat niemand Geringerer als Blondie-Frontsängerin und Pop-Ikone Debbie Harry. Future Islands – The Far Field



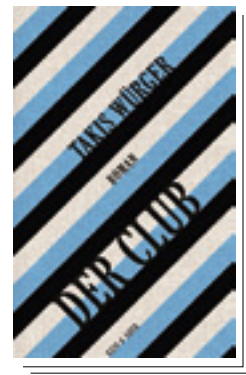
AUSSTELLUNG – *Als die georgische Malerin Tamuna Sirbiladze vor einem Jahr mit gerade mal 45 starb, hinterliess sie ein flirrendes Werk voller Witz und Melancholie. Eine ihrer letzten Serien – vom Smartphone abgemalte Meisterwerke aus dem Kunsthistorischen Museum in Wien – widmete sie ihrem 2012 gestorbenen Mann, dem österreichischen Bildhauer Franz West. Erstmals in der Schweiz sind ihre herrlich frischen, expressiven Bilder jetzt in einer Soloschau in Zürich zu sehen.*

Tamuna Sirbiladze, Galerie Eva Presenhuber, Zürich, 8. 4. bis 27. 5.

BUCH – Oberschichtsnobs

Hans Stichler, ein junger Mann aus der deutschen Provinz, soll ein Verbrechen aufklären. Dafür wird er von seiner Tante in die Universität von Cambridge eingeschleust und mit einem Stipendium versehen – um als Boxer Mitglied im jahrhundertealten Pitt Club zu werden, einer hochelitären Studentenverbindung für die Oberschichtsnobs, die sich an keine Regeln halten. Spannender, hochliterarischer Roman, von einem «Spiegel»-Reporter geschrieben, der selbst in Cambridge studiert und geboxt hatte – und Mitglied eines Clubs gewesen war.

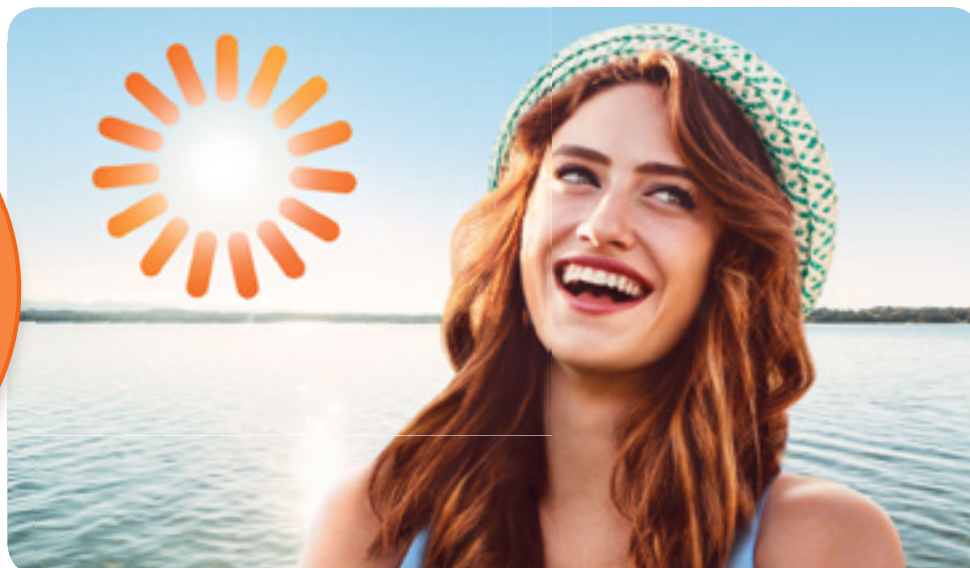
Takis Würger: Der Club. Verlag Kein & Aber, Zürich 2017, 270 Seiten, ca. 28 Franken



## UVA-Schutzfaktor

Warum Sie jeden Tag Sonnenschutz von Daylong™ auftragen sollten? Dermatologen schätzen, dass bis zu **80% der vorzeitigen Hautalterung durch UVA-Strahlen entstehen.**

Sonnenschutzprodukte müssen im Gegensatz zu Kosmetikprodukten einen UVA-Schutz nachweisen. Daylong™ bietet den maximalen Schutz (SPF 50+) gegen UVA- und UVB-Strahlen.



# DAS GEHEIMNIS NATÜRLICHER SCHÖNHEIT: JEDEN TAG SONNENSCHUTZ.

Daylong™, die Nummer eins unter den Sonnenschutzmarken\* in Apotheken und Drogerien, hat ein neues Produkt für die tägliche Gesichtssonnenpflege entwickelt. **Das neue Face Fluid SPF 50+ schützt effektiv vor Hautalterung und fühlt sich dabei so gut an wie eine Tagespflege.**



Was hält Sie noch davon ab, jeden Morgen Sonnenschutz aufzutragen?

## Sonnenschäden entstehen jeden Tag.

Ihr Gesicht ist täglich UV-Strahlen ausgesetzt. Das gilt vor allem für UVA-Strahlen. Sie sind vorwiegend für Falten und Flecken verantwortlich und können Ihre Haut frühzeitig altern lassen. Darum ist es wichtig, dass Sie der **Hautalterung täglich gezielt vorbeugen.** Dank dem hochwirksamen UVA- und UVB-Schutz ist die Schutzwirkung unmittelbar nach dem Auftragen und Einziehen von Daylong™ Face Fluid SPF 50+ gewährleistet. Daylong Face bietet einen sehr hohen Schutz (50+) und weist im Gegensatz zu reinen Gesichtspflegeprodukten mit dem UVA-Siegel den klinisch belegten Schutz vor UVA-Strahlen ausdrücklich aus.

\* IMS Health – Sonnenschutzmittel für Erwachsene, Kinder und Babys, Absatz und Umsatz MAT 12/2016 in Apotheken und Drogerien, Schweiz.

1703-Day-PR-01

NEW



UVA/UVB  
PROTECTION

24 h  
MOISTURIZING

ANTI-  
OXIDANT  
PROTECTION

Sehr hoher UV-Schutz, antioxidativer Schutz und 24 Stunden Feuchtigkeit in einem einzigen Produkt kombiniert: das neue Pflegeritual für Ihre Haut.

Jetzt erhältlich in Apotheken und Drogerien.

## Dieser Sonnenschutz ist auch eine Tagespflege.

Die einzigartige Kombination von Schutz und Pflege wurde gezielt für die tägliche Anwendung entwickelt. Das **mattierende Fluid** zieht sofort ein und hinterlässt keinen Glanz. Dieser Sonnenschutz der neuen Generation spendet Feuchtigkeit wie eine Tagespflege. Dermatologisch getestet und ganz ohne Duftstoffe, eignet sich Daylong™ Face Fluid SPF 50+ für die tägliche Anwendung selbst auf empfindlicher Haut.

# Daylong™



#Enjoythesun  
www.daylong.ch



**Film – Nimmersatt**  
**Die Geschichte von Ray Kroc, einem ehrgeizigen Handelsvertreter, der mässig erfolgreich war – bis er das Milliarden-Dollar-Unternehmen McDonald's schuf. Ein sagenhaftes Lehrstück über den Raubtierkapitalismus.**

Ab 20. 4: «The Founder» von John Lee Hancock. Mit dem exzellenten Michael Keaton (Foto links), der Ray Kroc sehr facettenreich spielt

BUCH – Willkommen im Multiversum



Jede Entscheidung im Leben ist eine Entscheidung gegen das, was auch hätte sein können. Jason Dessen ist Professor in einem College, er hat sich gegen seine Forscherkarriere entschieden, als seine Freundin schwanger wurde. Jetzt lebt er zufrieden mit Frau und Teenagersohn in einem netten Haus. «Bist du glücklich?», fragt ihn ein maskierter Fremder, bevor er ihn niederschlägt. Als Jason zu sich kommt, ist er noch derselbe, jedoch sein Leben nicht: Er lebt im gleichen Haus, doch ohne Frau und Kind. Als Wissenschaftler hat er einen Kubus entwickelt, mit dem man sich in seine unzähligen parallelen Leben begeben kann. Jason macht sich auf in den Kubus, um in sein altes Leben zurückzureisen, das der Fremde gekapert hat. Der niemand anders ist als ein Jason Dessen, der sich damals gegen Frau und Kind entschieden hatte. Spannender Thriller zur hochaktuellen Theorie des Multiversums.

Blake Crouch: Dark Matter. Der Zeitenläufer. Goldmann-Verlag, 2017, 419 S., ca. 24 Fr.

AUSSTELLUNG –  
 Kollateralschäden

Sinkende Staatsschulden, 2.7 Prozent Wachstum, vier Prozent weniger Arbeitslose – Griechenland, so könnte man meinen, hat die Krise überwunden. Fragt sich nur, welche: die Krise der eigenen Regierung? Europas? Der Weltwirtschaft? Antworten könnte die Documenta 14 geben, die ihre Tore unter der Devise «Von Athen lernen» erstmals in Griechenland öffnet. Adam Szymczyk, Leiter der Weltkunstschau, die im Juni dann wie gewohnt auch in Kassel startet, will mit der Verdopplung des Events den Blick auf die gesellschaftlichen und kulturellen Kollateralschäden der Globalisierung richten. Eine schöne Geste der Solidarität.

Documenta 14, Athen, 8. 4. bis 16. 7.,  
 documenta14.de



Bereit für die Documenta: Das Museum für zeitgenössische Kunst (EMST) in Athen

Foto: George Nesis (1), Ascot Elite (1)

**Versprochen: All unser  
Fisch ist nachhaltig.**

**GENERATION M**



Mehr zu diesem eingelösten Versprechen auf [generation-m.ch](http://generation-m.ch)

**MIGROS**  
Ein **M** nachhaltiger.



«Rachegefühle bringen mich in meinem Leben nicht weiter»: Die 28-jährige Natascha Kampusch beim Interview in einem Wiener City-Hotel



# “Ich bin längst kein Opfer mehr”

Vor zehn Jahren endete der spektakulärste Entführungsfall der jüngeren Geschichte: Nach acht Jahren in einem Wiener Verlies gelang Natascha Kampusch die Flucht. Wie geht es ihr heute? Wir trafen sie zum exklusiven Gespräch.

**Interview: FRANZISKA K. MÜLLER**  
**Fotos: DANIEL GEBHART DE KOEKKOEK**

- • • • reffpunkt ist ein Wiener City-Hotel im 7. Bezirk. Natascha Kampusch erscheint auf die Minute pünktlich. Sie trägt dunkelrote Stiefeletten, einen Daunenmantel in derselben Farbe, darunter ein schwarzes Strickkleid. Im Hotelzimmer im 7. Stock angelangt,

schaut sie minutenlang aus dem Fenster. Die Aussicht ist spektakulär. Natascha Kampusch zeigt auf Strassen, Quartiere, Sehenswürdigkeiten, rezitiert städteplanerisches Wissen, das sie sich in den vergangenen zehn Jahren der Freiheit angeeignet hat. Dann fällt ihr Blick auf die Zimmereinrichtung: Den gehäkelten Lampenschirm. Die aufgetürmten Koffer. Eine Schneiderpuppe aus Draht. Die kleine Küche, die Teesorten, der Seifenspendner in der Toilette. Alles wird kommentiert und gedanklich eingeordnet. Elegant sind ihre Bewegungen, die Worte genau gewählt. Natascha Kampusch ist mehr distinguierte Lady als unbeschwerte junge Frau. Eigentlich würde sie gut in die Fünfzigerjahre passen, sagt sie selbst. Dort ortet Natascha Kampusch, 28 Jahre alt, Werte und Standpunkte, die ihr entsprechen. Aber auch jene Fertigkeiten, die sie in langen Tagen der Gefangenschaft erlernte und heute noch pflegt: Häkeln, Nähen, Kochen.

Zum Gespräch platziert sich Natascha Kampusch so, dass der Blick in den blassen Winterhimmel abschweifen kann. Nach wenigen Minuten bittet sie ihre

# “Ich musste die Anforderungen des Täters erfüllen, seinem Druck und seinen Aggressionen nachgeben, aber eine innere Unterwerfung hat nie stattgefunden”

beiden Begleiter, das Zimmer zu verlassen. Sie fühle sich sicher genug, um allein Rede und Antwort zu stehen.

Zehn Jahre sind tatsächlich schon vergangen, seit der Fall Kampusch weltweit für Schlagzeilen gesorgt hatte. Damals, als einer vermissten und längst tot geglaubten jungen Frau die Flucht aus einem Kellerverlies in Wien gelang – nach achtjähriger Gefangenschaft. Und schon damals, 18-jährig, wusste sie sich danach in der Öffentlichkeit in perfekt konstruierten Sätzen zu äussern. Klug und altklug zugleich. Zerbrechlich wirkend, aber auch Stärke ausstrahlend. Das verstörende Verbrechen wurde zum Jahrhundertfall. Schwierig einzuordnen und noch schwieriger zu entschlüsseln, auch, weil sich der Täter selbst umgebracht hatte. Es folgten Ermittlungsplanen, Indiskretionen, Hypothesen über mögliche Mitäter, Mitwisser und eine mediale Berichterstattung, die wild sezierte, psychologisierte, pathologisierte. Irgendwann geriet Natascha Kampusch selbst ins Zentrum der Kritik, wurde zur Zielscheibe von Anschuldigungen und Spekulationen, die sich in der Zwischenzeit alle als haltlos erwiesen haben, wie sie im Gespräch betont. Doch was sie sich voller Chancen ausgemalt hatte, nämlich ein Leben in Freiheit, wurde zur nächsten schweren Prüfung. Paradoxe Weise waren es just die einsamen und harten Jahre der Gefangenschaft, die ihr Zuversicht gaben: «Ich wusste, dass ich alles schaffen kann.» Heute habe sie ihren Platz in der Gesellschaft gefunden und blicke optimistisch in die Zukunft. Sie will sich weiterhin für humanitäre Anliegen engagieren, möchte als Botschafterin eines Tierschutzprojekts verpflichtet werden und – nachdem sie bereits zwei autobiografische Bücher verfasst hat – soll bald ein Roman oder ein Kinderbuch folgen. Gleichzeitig arbeitet sie an ihrer ersten Schmuckkollektion und könnte sich vorstellen, eines Tages in der Schweiz zu leben. In einem alten Holzhaus.

annabelle: Natascha Kampusch, Sie bemalten die Wände des fensterlosen Kellers, in dem Sie acht Jahre lang gefangen waren, mit Tieren, Bäumen und Menschen,

allerdings auch mit einer Türfalle: Wie haben Sie sich die Welt draussen als Kind vorgestellt?

Natascha Kampusch: In Gedanken öffnete ich die Tür und unternahm Spaziergänge und Reisen ans Meer. Das hat immer funktioniert. Es ist eine schöne Erinnerung. Heute kann ich mich an klassischen Ferienzeilen allerdings nicht entspannen. Sonne, Strand und Meer sagen mir nicht zu. Lieber entdecke ich die freie Natur und meine Umgebung.

Und wie beschreiben Sie Ihren heutigen Alltag?

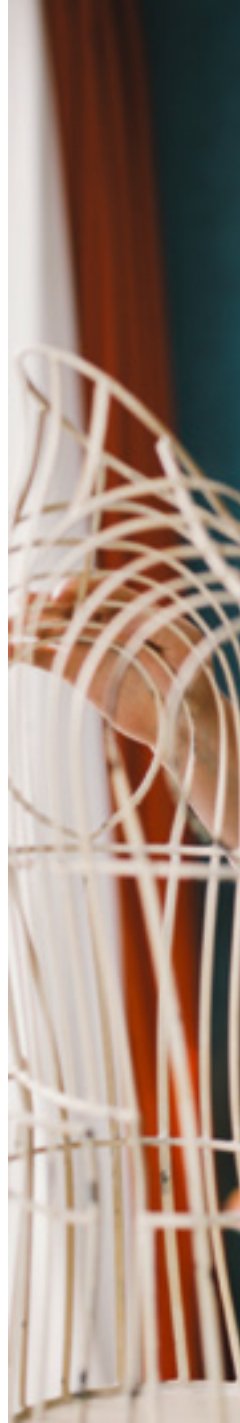
Meine Haustiere sind mir sehr wichtig, ihre Pflege gehört zu meinen täglichen Routinen. Ich kümmere mich auch um Pferde und reite aus. Meine Wohnung ist ein friedlicher Ort für mich. Es war mir wichtig, dass sie nicht im Parterre liegt, es keine kleinen verwinkelten Räume gibt, dafür viel Licht und Luft. Die Einrichtung wählte ich nach ästhetischen, qualitativen und ökologischen Kriterien aus. Mein Traumhaus wäre aus Holz; ein Bauernhof mit viel Umschwung würde mir gefallen.

Das Kleid, das Sie bei Ihrer Entführung als 10-jähriges Mädchen trugen, haben Sie in der Gefangenschaft zigmal umgenäht, weil es das einzige Mädchenkleid war, das Sie besaßen. Heute sind Sie eine sehr gepflegte Erscheinung: Wie wichtig ist Ihnen das Äussere?

Es ist eine Möglichkeit, Wertschätzung auszudrücken: mir selbst gegenüber. In meiner Wohnung duftet es auch gut, und manchmal verwöhne ich mich mit einem Wellnessbad in meinem Badezimmer. Gleichzeitig versuche ich mich den gängigen Schönheitsidealen zu entziehen, weil ich sie als einschränkend empfinde.

Dass die Freiheit ein zweischneidiges Schwert sein kann, erlebten Sie in den vergangenen Jahren in vielerlei Hinsicht. Wie definieren Sie Freiheit?

Nur die innere Freiheit würde ich als grenzenlos beschreiben. Sie ist auch möglich, wenn die äusseren Umstände schwierig sind. Und ich weiss, dass nicht nur Gitterstäbe und abgeschlossene Türen für Unfreiheit sorgen können. Das soziale Milieu, in das man hineingeboren wird, prägt die Möglichkeiten der Menschen. Aber auch eigene charakterliche Dispositionen. Vorurteile und festgefahrene



«Ein gepflegtes  
Äusseres ist eine  
Möglichkeit,  
Wertschätzung  
auszudrücken: mir  
selbst gegenüber»



Ideen sind der geistigen Freiheit abträglich, und manches, was als Gipfel der Freiheit gilt – zum Beispiel Reichtum –, kann bei näherer Betrachtung einengend sein. In der Freiheit geht es für mich darum, aus einem Pool an Angeboten die richtige Wahl zu treffen, das heisst aber auch, manches auszuschliessen.

Sicher kein einfaches Unterfangen, wenn alles neu und unbekannt ist und – wie damals vor zehn Jahren – plötzlich eine ganze Lebensplanung ansteht?

Selbst zu bestimmen, was man isst, trinkt, ob man eine Dusche nimmt oder ein Vollbad, was man anzieht, ob man die Haare wäscht, empfand ich als überaus wohlthuend. Die Planung des weiteren Lebens war schwieriger und vor allem verwirrend für mich, weil so viele Menschen meinten, mir sagen zu müssen, was ich zu tun hätte. Von der sofortigen Familiengründung bis Investment-Ratschlägen war alles dabei. Davon musste ich

mich innerlich befreien und zu eigenen Schlüssen gelangen, was mit einem Reifungsprozess verbunden war.

Sie waren in Gefangenschaft bis auf den Kontakt zu Ihrem Entführer immer allein. Was wussten Sie über die Menschen, über Freundschaft, Liebe, Verrat?

Wenig. Am Anfang haben die Begegnungen mit anderen Menschen zu wenig weiterführenden Kontakten geführt. Weil es ja eine Frage von Sympathie und Empathie ist, mit jemandem befreundet zu sein. Solches Wissen fehlte mir am Anfang. Ich war auch ein wenig versnobt, habe aber in der Zwischenzeit dazugelernt und beurteile die Menschen nicht mehr nach dem schönen Schein. Heute bin ich weniger mit konservativen Personen befreundet, die den Glitzeranhänger für das tolle Auto vor sich hertragen, sondern mit Männern und Frauen, die ich gut kenne und bei denen ich das Herz und den wahren Charakter mag. Auch in dieser Hinsicht musste ich meine Neigungen und Abneigungen erkennen. Und ich wollte daran glauben können, dass man sich auf andere Menschen verlassen kann.

Ist das in der Zwischenzeit gelungen?

Ich weiss, dass man sich darauf verlassen kann, wie Menschen sind. Man kann sich also nicht unbedingt in allen Aspekten auf jemanden verlassen, aber man kennt die Verhaltensweisen und weiss im besten Fall damit umzugehen. Vertrauen muss auch flexibel bleiben und sollte nicht mit Erwartungshaltungen verwechselt werden. Vor allem aber kann sich Vertrauen aufbauen, wenn es unter Beweis gestellt worden ist.

Sie lebten als Kind auch ohne äussere Einflüsse und Ablenkungen. Wie hat sich dieser Umstand auf Ihr späteres Leben ausgewirkt?

Nicht nur negativ. Was die Werbe- und Unterhaltungsindustrie vorgibt oder die Peergroup in der Schule vorlebt, war mir völlig fremd. Ich trat in dieser Hinsicht als unbeschriebenes Blatt in das Leben hinaus und konnte mir als junge Erwachsene Meinungen bilden, die allein auf meinen Überlegungen und den Erfahrungen in der Freiheit basierten. In diesem Zusammenhang mussten viele Entscheidungen getroffen werden, was manchmal schwierig war, weil es an entsprechenden Erfahrungen mangelte, und manche Misserfolge blieben nicht aus.

Sie sprechen in Ihrem Buch davon, dass Sie in Gefangenschaft Sie selbst sein konnten. Weil es in dieser ausweglosen Situation keine Unsicherheiten und offenen Fragen gab?

Das ist richtig. Zudem wurde ich auf eine intensive Art wahrgenommen, wie ich es zuvor nicht gekannt hatte. Was Kinder von den Erwachsenen übernehmen und imitieren, das fiel in der Gefangenschaft alles weg. Selbsterkenntnis war auch darum sehr wichtig, weil ich ganz allein war und anfänglich nicht wusste, wie man sich in einer solchen Situation verhält. So wurde ich zu mir selbst zurückgeführt.



«Ich wollte daran glauben können, dass man sich auf andere Menschen verlassen kann»

### Mussten Sie Kompromisse machen?

Sicher. Ich musste die Anforderungen des Täters erfüllen und seinem Druck und seinen Aggressionen nachgeben, aber eine innere Unterwerfung hat nie stattgefunden. Prinzipien und Standpunkte waren und sind mir bis heute wichtig.

Emotional, sozial, aber auch im Bereich kindlicher Aktivitäten mussten Sie auf vieles verzichten: eine Puppe besitzen, einen Jahrmarkt besuchen. Waren Sie als junge Erwachsene versucht, solche Dinge nachzuholen?

Da ich so viele Jahre ohne elterliche Liebe und Anleitung auskommen musste, die einem Kind die Basis für ein gutes Leben ermöglicht, war es mir vor allem ein Bedürfnis, diese in der Gefangenschaft so stark empfundene Sehnsucht zu stillen. Auch wollte ich endlich die Schule besuchen. Die Jugendlichen waren nur vier Jahre jünger als ich, und doch trennten uns Welten.

### Wurden beide Hoffnungen nicht erfüllt?

Irgendwann kam ich zum Schluss: Wenn man fixe Ideen im Kopf hat, das Vermisste und Ersehnte unbedingt nachholen will, scheitert man. Verfügt man aber über echte Selbstbestimmung und Lebensfreude, dann disponiert man um und findet ein Glück, das realistisch ist. Den Schulabschluss habe ich in der Zwischenzeit nachgeholt, ohne in einem Klassenzimmer sitzen zu müssen. Zu meiner Familie pflege ich ein anderes Verhältnis, als ich mir ersehnt hatte, und trotzdem ist es ein gutes Verhältnis.

Man spricht oft von Resilienz – also vom Vermögen eines Menschen, ausweglos erscheinenden Situationen die Stirn zu bieten, Verhaltensstrategien zu entwickeln und psychische Stärke zu mobilisieren, um zu überleben: Verfügen Sie über diese Begabung?

Die Resilienz hat man mir zwar attestiert, aber mein Überleben und Weiterleben war nicht einer geschenk-

ten Disposition zu verdanken: Beides war hart erarbeitet. Da ich bereits schwierigste Jahre völlig allein überstanden hatte, war ich zuversichtlich, dass ich auch in der Freiheit bestehen kann. Ich bin aber auch ein grundsätzlich positiver Mensch und erkenne mich in der Figur des tapferen Schneiderleins wieder. Es läuft mit dem Provianttuch am Stock allein, aber frohen Muts durchs Land, neuen Abenteuern entgegen. Dieses Gefühl habe ich nie verloren, nicht in der Gefangenschaft und auch nicht in meinem späteren Leben.

Die Jahre, die der Selbstbefreiung folgten, erwiesen sich trotzdem alles andere als einfach. Welches war die schwierigste Erkenntnis?

Dass sich meine Vorstellungen von manchen Menschen in puncto Zivilcourage und gesundem Menschenverstand nicht erfüllten.

Ein Artikel in einem deutschen Nachrichtenmagazin sorgte kurz nach Ihrer Befreiung dafür, dass sich das Mitgefühl für Ihr Martyrium in Luft auflöste: Mit welchen Folgen genau?

Es ging um einen Skiausflug, den ich mit dem Täter unternehmen musste. Er drohte mir im Vorfeld, mich und vor allem auch jene Personen, die ich um Hilfe angehen würde, sofort umzubringen. Dennoch wurde mir danach unterstellt, ich hätte gar nicht fliehen wollen. Fortan wurde ich beinahe als Täterin dargestellt. Die Leute beschimpften mich öffentlich als Hure. Es gab Eltern, die ihre Kinder vor mir wegzogen. Hass, Missgunst, Anschuldigungen an mich und meine Eltern gehörten zu meinem Alltag.

Andere Menschen, die Ähnliches durchmachen mussten, tauchten sofort ab, wechselten die Identität und äusserten sich nicht zum Gewesenen. Würden Sie, wenn man das Rad der Zeit zurückdrehen könnte, in dieser Hinsicht etwas anders machen?

Nein, ich würde es heute wieder so machen. Das Einzige, was ich weglassen würde: es anderen recht machen zu wollen.

Verübelt wurde Ihnen auch, dass Sie den Täter differenziert analysierten, in ihm nicht nur das Monster, sondern auch einen fehlgeleiteten und psychisch gestörten Menschen sahen. Was antworten Sie diesen Kritikern?

Dass sie eine eingeschränkte Vorstellung davon haben, wie sich ein Opfer benehmen muss, was es sagen darf und wie es sein Leben weiterzuführen hat. Im Nachhinein glaube ich allerdings auch, dass ich manchen Menschen einen Spiegel vorhalten konnte und dass sie zu neuen Schlüssen gelangten und irgendwann realisierten, dass eine solche Geschichte niemals nur schwarz oder weiss funktioniert.

In Ihrem Fall entzog sich der Täter seiner Strafe, indem er Selbstmord beging: Sie konnten nicht mehr gegen ihn aussagen, ihm vor Gericht nicht in die Augen blicken. Hat dieser Umstand die Aufarbeitung des Gewesenen erschwert?

Ich konnte ihn nach meiner Selbstbefreiung nicht direkt mit seiner Tat konfrontieren, allerdings tat ich dies

“Ich erkenne mich im tapferen Schneiderlein wieder. Es läuft allein, aber frohen Muts neuen Abenteuern entgegen. Dieses Gefühl habe ich weder in Gefangenschaft noch im späteren Leben verloren”

# “Zu meiner Familie pflege ich ein anderes Verhältnis, als ich mir ersehnt hatte, und trotzdem ist es ein gutes Verhältnis”

ja in der Zeit meiner langjährigen Gefangenschaft. Ich gab ihm zu verstehen, dass es nicht richtig ist, was er macht. Und er wusste auch, dass es falsch ist, was er mir alles antut. Allerdings fand ich bereits als Kind im Gedanken, dass er büßen muss, keinen Trost. Und so ist es geblieben. Rachegefühle bringen mich in meinem Leben nicht weiter. Zudem dachte ich nicht mehr lange weiter über diese Person nach.

Es gab Zeiten, in denen Sie kaum aus dem Haus gingen aus Angst vor den Reaktionen des Umfelds. Kamen Ihnen die vielen Probleme, die dem Gang in die Freiheit folgten, manchmal wie eine zusätzliche Strafe vor? Ja. Es gab auch Menschen, die mir sagten, ich hätte ein negatives Karma. Irgendwann stellte ich mir tatsächlich die Frage, ob ein Fluch auf mir lastet. Doch ich wehrte mich gegen diese Vorstellung und wusste, dass ich fähig bin, das Blatt zu wenden. Ich habe mir gesagt: Diese Menschen gehen in Konfrontation mit mir, aber ich nicht mit ihnen. Relevant war die Entscheidung, dass es letztendlich um meine Bedürfnisse und Ziele gehen muss – nicht um die Anliegen jener, die mich kritisierten und verurteilten. Ich habe also versucht, mich diesen extrem negativen Einflüssen zu entziehen. Ich zog mich zurück, ohne wegzulaufen, ich brachte mich in Sicherheit, um mich zu erholen, Kraft zu schöpfen und auch um über manche Schäden hinwegzukommen.

Welche genau?

In vielen Artikeln stand, ich sei so eine Art Liebes- oder SexsklavIn gewesen, und dieses Bild haftete mir lange Zeit an. Das hatte zur Folge, dass auch mein Selbstverständnis als Frau angeknackst war. Aufgrund der Vorkommnisse in der Freiheit habe ich mich lange Zeit nicht getraut, feminin aufzutreten oder freundlich und liebevoll zu sein; weil ich Angst hatte, dass man dies sofort verwechseln könnte mit einer Übersexualisierung aufgrund der Gefangenschaft. Solche Vorurteile setzten mir zu, weil ich ein eher reservierter Mensch bin und diese Behauptungen meine Zurückhaltung noch verstärkten.

Sie mussten ein Bild korrigieren, das nicht den Tatsachen entsprach?

Aber zuerst wurde ich zu einer faden, pruden, blutleeren Person, die mir überhaupt nicht entsprach. In der Zwischenzeit konnte ich mich emanzipieren und davon

befreien. Dies gelang auch, weil ich die Möglichkeit, mit Menschen Kontakt haben zu dürfen, trotz allem immer als Geschenk empfand. Die negative Auseinandersetzung mit ihnen brachte also nicht nur Schmerz, sondern auch wertvolle Erkenntnisse.

Wie verlief dieser Prozess?

Anfänglich habe ich es manchen Menschen verübelt, dass sie meine Situation nicht differenziert beurteilten. Ich war empört, unglücklich, verzweifelt, habe mit mir gerungen, mich selbst nicht wohlgeföhlt. Dann habe ich mir überlegt, warum sie so reagieren. Heute weiss ich, dass mein Schicksal bei manchen einen wunden Punkt in der eigenen Biografie getroffen hat und deshalb derart vehemente Reaktionen auslösen konnte. Es bestand aber auch zusätzlicher Erklärungsbedarf: Aufgrund des ersten Buchs haben mich bereits viele Leser und Leserinnen kontaktiert und mich wissen lassen, dass sich ihre Ratlosigkeit aufgelöst hat, sie meine Geschichte jetzt besser nachvollziehen können.

Der Täter hat Ihnen die Kindheit und die Jugend geraubt. Kann man mit Blick auf die zurückliegenden Jahre sagen, er hat Ihnen auch das Weiterleben in der Freiheit erschwert?

Meine Biografie wäre sicher anders verlaufen, wenn es diesen Mann nicht gegeben hätte, und ich wäre auch anders verwurzelt im Leben. Viele Probleme hätte ich nicht gehabt, viele Enttäuschungen nicht erfahren. Aber auch den persönlichen Reifungsprozess hätte ich in dieser Art und Weise nicht vollziehen können und nicht vollziehen müssen, weil keine Dringlichkeit bestanden hätte.

Fällt es schwer, ohne Bitterkeit auf das Gewesene zu blicken?

Das Gegenteil ist der Fall. Es liegt in meiner eigenen Verantwortung, an den negativen Dingen etwas zu ändern. Das habe ich getan und damit auch bewiesen, dass ich längst kein Opfer mehr bin. So gesehen, erhielt ich durch meine Geschichte auch eine einzigartige Chance: hinter die Kulissen der sogenannten Freiheit zu blicken und mich mit diesem Thema kritisch und konstruktiv auseinanderzusetzen.

Was macht Sie in Ihrem Leben glücklich, was gibt Ihnen Energie und Zuversicht für die Zukunft?

Ich versuche, das Grosse und Ganze nicht aus den Augen zu verlieren, nehme am Leben von anderen Menschen teil und auch daran, was auf dieser Welt geschieht. Ich denke an die Generation meiner Grosseltern und Urgrosseltern, die viel durchmachen mussten und grosse Umbrüche sowie Katastrophen überlebten. Das Nachdenken über solche Dinge relativiert auch mein eigenes Schicksal. •

Natascha Kampusch: 10 Jahre Freiheit. List-Verlag, 2016, 240 Seiten, ca. 29 Franken

Natascha Kampusch: 3096 Tage. Ullstein-Verlag, 2012, 288 Seiten, ca. 15 Franken

# Die Geister, die wir rufen

Tarot und Engel, Yoga und Superfood: Spirituelle Lebenshilfen sind heute Lifestyle. Die Vernunft, seit der Aufklärung Entscheidungshilfe Nummer eins, hat Konkurrenz erhalten. Ist uns noch zu helfen?

**Text: HELENE AECHERLI**  
**Illustration: MARCOS CHIN**



Alexandra Kruse bittet die Frauen jeweils zu dritt zu sich, denn der Andrang ist gross. In der Mitte ihres Tisches thront ein Bergkristall, daneben eine Madonnenstatue, ein Becher mit Tee und zwei Prosecco-Gläser, die Stimmung ist beschwingt. «Tee

und Tarot» steht auf dem Programm, Alexandra Kruse (38), Autorin, Stylistin und Orakel, blickt an diesem Abend in die Karten der Göttinnen, um die «Menschen», wie sie sagt, «in ihre Kraft zu bringen».

Sie sieht die drei Frauen vor sich an, «verbindet sich mit dem Göttlichen», legt dann die Karten. «Es stehen grössere Veränderungen bei Ihnen an», erklärt sie, als die Schmetterlingsfrau erscheint, der Engel der Transformation. «Aber was auch geschieht, denken Sie daran, die Regenbogenflügel auf dem Bild sind nicht so zerbrechlich, wie sie aussehen. Die Veränderungen werden Sie mit aller Kraft vollziehen können.» Die

Empfängerin der Karte nickt. «Stimmt!», ruft sie. Ihre beiden Begleiterinnen applaudieren spontan.

Diese Szene spielte sich nicht etwa an einer Esoterikmesse ab, sondern fand am vergangenen Weltfrauentag zur besten Einkaufszeit statt, abends an der Zürcher Bahnhofstrasse, in einem der grössten Modegeschäfte der Stadt. Man hat nebst Livemusik, sinnlichen Märchen, Quick-Manicures und dem Talk mit der Herstellerin von «Swiss Made - Nischenprodukte»-Ballerinas auch der Spiritualität einen Platz geben wollen. Eine überaus smarte Marketingstrategie; denn «Tee und Tarot» steht für einen gesellschaftlichen Trend, der schon fast kosmische Ausmasse angenommen hat: En vogue ist, wo spirituell draufsteht.

Doch so einfach sich diese Feststellung machen lässt, so schwierig ist es, die Facetten dieses Trends vollständig erfassen, ja auch nur näher eingrenzen zu können. Denn die gelebten Formen des Neospirituellen sind verzettelt, ineinander verästelnd und zeigen sich in



# Ein Zahnarzt erklärt, dass er von Schutzengeln umgeben sei. Und Chiasamen werden schon fast extraterrestrische Wirkungen zugeschrieben

unendlichen Variationen. Als ich für diese Geschichte zu recherchieren begann, war es, als hüpfte ich mit einer Taucherbrille bestückt in ein Meer schillernder Fischschwärme – um dann auch noch festzustellen, dass mir das eine oder andere Fischchen ja gar nicht so unbekannt ist: So erklärt mir ein Zahnarzt, dass er von Schutzengeln umgeben sei, die ihn durch den Alltag geleiten; eine Kollegin lässt sich von der Magie der Einhörner inspirieren und vereint sich während der Yogastunden mit ihrem höheren Selbst, die Yogamatte zur Gebetsdecke hinaufstilisierend. Bei einem Cüpli erzählt eine Freundin, sie habe einen Familienstreit mithilfe des hawaiianischen Vergebungsrituals Ho'oponopono beilegen können, gleichzeitig schreibt sie Gojibeeren und Chiasamen fast schon extraterrestrische Wirkungen zu. Meditation, Hypnose, probiotische Joghurts? Ach, das ist so 1990. 2017 reitet selbst die Sextoy-Industrie auf der Spiritualitätswelle mit. Sie bringt Dildos aus Heilkristallen auf den Markt, die Chakrubs. Die sollen einem auf dem Weg zum Orgasmus einen «Sinn von Heiligkeit» vermitteln und den Körper von negativen Energien befreien. Immerhin, im Universum spiritueller Spielarten sind Dildos zumindest was Handfestes.

Die Anhänger dieses spiritualisierten Lebensstils nennen sich selbstbewusst holistisch oder ganzheitlich, aber vor allem eben: spirituell. Der Begriff esoterisch hingegen wird kaum mehr in den Mund genommen. Zu einengend wirkt er, heisst es, zu sehr wird er mit Scharlatanerie und billigem Eso-Ramsch assoziiert. Das ist überraschend, beschreibt er doch gemäss dem französischen Religionswissenschaftler Antoine Faivre genau das, worauf sich die modernen Gläubigen beziehen: Es geht um die Verbundenheit zwischen allen Teilen des

sichtbaren und unsichtbaren Universums. «Die Natur ist beseelt, Rituale, Engel und Geister vermitteln zwischen Irdischem und Himmlischem. Man versucht, sich hin zu einer höheren Bewusstseinsstufe zu entwickeln, die sich als Teil des zusammenhängenden Ganzen, des Kosmos, versteht.» Wunderbar stimmig, eigentlich. Wieso also dieser Abwehrreflex?

Womöglich, so scheint es mir, ist das Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Hang zu spirituellen Verheissungen doch noch nicht ganz so eingemittelt, wie es den Anschein geben soll. Denn in «Esoterik» schwingt ein Anachronismus mit, wabern Glaubenssätze aus finsternen Zeiten, in denen die Menschen – frei nach Immanuel Kant – noch in ihrer selbst verschuldeten Unmündigkeit harrten und aus der sich der heutige Weltbürger kraft der Aufklärung befreit hat oder zumindest befreit haben sollte. Denn Vernunft, Rationalität und Wissenschaftlichkeit sind in einer modernen Hochleistungsgesellschaft überlebenswichtig, da haben Engel, Einhörner und Ho'oponopono keinen Platz – es sei denn, man unterzieht sie eben einem Rebranding.

Wie viel Umsatz unter dem Banner des Spirituellen gemacht wird, ist kaum zu eruieren. Klar ist nur: Spirituelles ist Hardcore-Kommerz. Zwar kursieren für den deutschen Markt jährliche Umsatzzahlen zwischen 25 und 35 Milliarden Euro (im Vergleich dazu: Der weltweite Jahresumsatz von Ikea belief sich 2016 auf gut 35 Milliarden), der Schweizer Markt wird auf etwa eine Milliarde geschätzt. Doch sind diese Zahlen umstritten, denn die Szene ist inzwischen so unübersichtlich geworden, dass man kaum feststellen kann, wie viele Geschäfte und 900er-Nummern es gibt und wer was wo verkauft. Zumal sich die Branche längst auch ins Fernsehen und ins Internet verlagert hat und eine unendliche Plattform bietet für Online-Beratungen, Shops, Orakel-Apps oder Webinare wie der 195 Euro teure Vierwochenkurs «Die Engel der Fülle» von Doreen Virtue: «Ein Mentorship-Programm, das dir beim Überqueren der Grenze zwischen angstbasiertem Leben und dem Leben, das auf Vertrauen gründet, die Hand hält.» Die Umsätze der Spiritualitätsindustrie sind ungefähr so schwer zu fassen wie jene der Online-Pornoindustrie, doch bewegen sie sich, das ergab unsere Recherche, in ähnlichen Dimensionen.

Zugegeben, die Allgegenwärtigkeit der Verheissungen, die über das rational Fassbare hinausgehen, prallt nicht einfach an mir ab, auch wenn ich sie zu objektivieren versuche. Sie fordert mich heraus, mich darin einzuordnen, denn auch ich bin Spirituellem gegenüber nicht unaffin. So bin ich überzeugt davon, dass es zwischen Menschen energetische Beziehungen gibt, und ich glaube daran, dass man kraft seiner Gedanken zumindest sich selber beeinflussen kann. Und bin ich nicht



## Spirituelles ist Hardcore-Kommerz. Die Umsätze der Spiritualitätsindustrie bewegen sich in ähnlichen Dimensionen wie jene der Online-Pornoindustrie

geradezu beunruhigt darüber, dass elektronische Geräte – ich könnte es schwören! – regelmässig abstürzen, just wenn ich gestresst bin? Ich halte mich dann gern an das Mantra der Sci-Fi-Serie «Akte X»: «Die Wahrheit ist irgendwo da draussen.» Dabei ist die Antwort womöglich viel simpler: alles bloss Zufall.

Den Dingen wissenschaftlich auf den Grund gehen, das ist der Anspruch, den eine aufgeklärte Gesellschaft an sich selber stellt. Gerade deshalb wundere ich mich darüber, dass die Affinität für spirituelle Verheissungen, aber auch die Hoffnung auf Orientierung, die man in sie setzt, heute so hoch sind. Ausgerechnet heute, da man unter dem Schreckgespenst postfaktisches Zeitalter den Wert hart errungener Tatsachen in Gefahr sieht. Ein Paradox? Oder befinden wir uns gar schon im parallelfaktischen Zeitalter, wo Fakten und spirituelle Verheissungen gleichwertig betrachtet werden?

Dorothea Lüddeckens, Professorin für Religionswissenschaft an der Universität Zürich und auf die Erforschung religiöser Gegenwartskulturen spezialisiert, analysiert dieses vermeintliche Paradox als eine Akzentuierung des individuellen Lebensstils, dessen Entwicklung in den Nachkriegsjahren ihren Ursprung nahm. Diese Jahre waren geprägt von wirtschaftlichem Aufschwung, der es den Menschen erlaubte, sich anderen Dingen zuzuwenden als dem nackten Überleben. Sie waren geprägt durch die beginnende sexuelle Revolution, die Öffnung gegenüber bewusstseinsweiternden Substanzen sowie die aufkeimende Hippiebewegung (Sie erinnern sich sicher an das Musical «Hair»?), aus der sich Ende der Siebzigerjahre die New-Age-Bewegung entwickelte.

In jener Zeit entstand ein Freiraum für spirituelle Techniken, es stieg das Bedürfnis nach flexibleren religiösen Praktiken sowie der Anspruch, seine Glaubensinhalte individuell gestalten zu können. «Das heisst», sagt Lüddeckens, «ich allein will entscheiden, was mir gut tut, wer ein Guru ist oder welches Buch mir einleuchtet. Es geht mir darum, eine Inspiration zu erhalten, eine Energie, die über das Offensichtliche hinausgeht.» Der Einfluss der Kirche und Vorstellungen von Hölle und Paradies haben zwar abgenommen, doch die existenziellen Fragen nach dem Sinn des Lebens sind geblieben. Und damit nicht genug. Denn hinzu kamen

die Herausforderungen einer zunehmend technisierten und globalisierten Gesellschaft, in der das Individuum so vernetzt, aber auch so allein auf sich gestellt werden sollte wie nie zuvor.

In diesem Zusammenhang liegt es mir fern, über die kalte, kapitalistische Gesellschaft zu wettern, das wäre letztlich doch zu simpel. Frühere Zeiten werden gern verklärt, waren jedoch nicht zwingend besser. Doch sind traditionelle Sicherheiten weggefallen, lineare Lebensentwürfe gibt es kaum mehr, der Leistungsdruck auf den Einzelnen ist enorm und damit auch der Druck, Arbeit und Leben angemessen auszubalancieren. Der fast schon blinde Glaube daran, dass alles machbar ist, wenn man sich nur genug darum bemüht, trägt das seine dazu bei. Längst macht in der Businesswelt das Akronym VUCA die Runde. Es steht für Volatility (Unbeständigkeit), Uncertainty (Unsicherheit), Complexity (Komplexität) und Ambiguity (Unklarheit). Dies sind die Pole, zwischen denen wir uns zurechtfinden müssen – dabei haben wir schön, fit und erfolgreich zu sein und uns erst noch geistig weiterzuentwickeln. Eine geradezu übermenschliche Aufgabe. Da drängt sich spiritueller Input regelrecht auf – was den Yoga-Boom oder die Überhöhung von Lebensmitteln zum Superfood erklären mag. Religionswissenschaftlerin Lüddeckens drückt dies so aus: «Der Anspruch, über sich selber hinauszuwachsen, ist demokratisiert worden. Einst galt er nur für Eliten oder Heilige. Heute gilt er für jedermann.»

Dass innerhalb dieser Demokratisierungswelle oft auch Methoden beigezogen werden, die bar jeglicher Rationalität sind, eben gerade etwa Tarotkarten, ist für Dorothea Lüddeckens eine Art moderner Stilmix. Menschen, sagt sie, hätten schon immer gut parallel fahren können. Peter Brugger, Professor für Neuropsychologie am Universitätsspital Zürich, vertritt gar die These, dass ein guter Schuss Aberglaube oder der Drang, überall versteckte Botschaften zu sehen, Menschen einen evolutionären Vorteil beschert. Der Wahrnehmungsapparat sei besser bedient, wenn er im Zweifelsfall mehr sieht, als tatsächlich da ist. Brugger erklärt dies anhand eines Neandertalers in der Savanne: Was tut er, wenn sich plötzlich was im Gras bewegt? Setzt er ganz rational auf Zufall, wird er mit Sicherheit

bald aufgefressen. Sieht er einen Tiger, selbst wenn gar keiner dort ist, ergreift er zwar ständig die Flucht – bleibt aber länger am Leben.

Im Modegeschäft hält sich die Schlange der Wartenden vor dem Tisch des Tarot-Orakels hartnäckig. Kaum hat eine Dreiergruppe das Rund verlassen, setzt sich die nächste. Die Frauen sind zwischen dreissig und sechzig Jahre alt, vielleicht etwas jünger, vielleicht auch etwas älter. Ärztinnen, Lehrerinnen, Sekretärinnen, Mütter, Kinderlose, Verheiratete, Singles. Alexandra Kruse zieht Dana, die Hohepriesterin, Maria-Magdalena, die Schmetterlingsfrau. Meist geht es um Liebe, ab und zu um Entscheidungen. Die Frauen nicken sich immer wieder vielsagend zu. Alexandra Kruse folgt in ihren Erklärungen stets jener Intuition, der sie auch vertraut, wenn sie jemandem beim Styling hilft. «Eigentlich unglaublich», sagt sie, «ich sitze an der Bahnhofstrasse und orakle. Früher hätte man mich als Hexe verbrannt».

Dass sich gerade Frauen – von der Location mal abgesehen – vom Tarot-Orakel angezogen fühlen, ist kein Zufall. Gemäss einer Studie des Bundesamts für Statistik aus dem Jahr 2014, in der erstmals religiöse und spirituelle Praktiken und Glaubensformen in der Schweiz erhoben wurden, sind Frauen gegenüber Metaphysischem affiner als Männer. So glauben 56 Prozent der befragten Frauen, dass es Personen gibt, die über die Gabe des Heilens oder Hellsehens verfügen (bei den

Männern sind es immerhin 42 Prozent). Knapp zwei Drittel – gegenüber 37 Prozent Männer – sind sicher, dass Engel oder übernatürliche Wesen über uns wachen, ebenso viele halten es für gegeben, dass es neben der materiellen Welt noch eine andere Wirklichkeit gibt.

Warum Frauen magieanfälliger sind, darüber lässt sich nur spekulieren. Über Klischees kommt man dabei jedoch kaum hinaus. Frauen sind durch Menstruation, Schwangerschaft und Geburt stärker mit der Natur verbunden, heisst es oft, Spirituelles liegt ihnen eben. Neuropsychologe Peter Brugger erklärt die erhöhte Affinität der Frauen damit, dass ihre Hirnhälften, die linear denkende linke und die rechte, eher ganzheitlich denkende, besser zusammenarbeiten. Dadurch hätten Frauen mehr Spass an einem erweiterten Assoziieren. Kann sein. «Vielleicht», sagt Alexandra Kruse, «sind Frauen ganz einfach intuitiver.» Vielleicht aber auch einfach – naiver?

Bevor Sie nun aufschreiben: Naiv muss nicht schlecht sein. Möglicherweise ist eine Portion gesunde Naivität gar wohlthuend in den Mühlen eines eng getakteten Alltags. Denn schon oft habe ich erlebt, dass Frauen wie Männer mit einem Hang zum Spirituellen sehr viel genussfreudiger sind, etwa einem frisch duftenden Magnolienstrauss mehr abgewinnen können als Skeptiker. Woraus man nun natürlich folgern könnte, dass aufgrund der Menge der heute Spiritualisierten eine gesamtgesellschaftliche Heiterkeit vorherrschen müsste. Doch das tut es nicht. Im Gegenteil, die Zahl der Depressionen und Burn-out-Fälle nimmt zu, selbst bei jungen Menschen. Warum greifen Engel, Einhörner und Yoga-Posen nicht? Kann es sein, dass die spirituellen Helfer am Ende bloss zum Eskapismus verhelfen? Zur Flucht vor der Realität in eine Fantasiewelt?

«Spirituell überhöhte Praktiken haben immer geboomt in Zeiten, die durch ein Zuwenig an sinnstiftendem Geheimnis gekennzeichnet waren – sei es aufgrund wissenschaftlicher Entzauberung oder, wie heute, eines

Aufgrund der Menge der heute  
Spiritualisierten müsste  
eigentlich eine gesamtgesellschaftliche  
Heiterkeit vorherrschen

# Bauen. Wohnen. Garten. Design.



THEMENMONAT  
LEBEN  
IM GARTEN  
1. – 30. April 2017

Erleben Sie mehr in über 100 Fachgeschäften und Showrooms.  
[www.stilhaus.ch/lebenimgarten](http://www.stilhaus.ch/lebenimgarten)



# Eine These der Neuropsychologie besagt, dass ein guter Schuss Aberglaube dem Menschen einen evolutionären Vorteil beschert

spirituellen Anything-Goes», meint Franz Schlenk, Fachpsychologe für Psychotherapie. Zeiten eben, die geprägt sind durch exzessive Kommerzialisierung, Karrierestreben und die Projektion von Gesundheit und Glück auf oberflächliche Schönheit. Schlenk bezeichnet die heute so populäre Spiritualitätswelle als Mischung aus «religiösem Durcheinandertal und Instantversprechen» und holt gleich zur Entmystifizierung aus: Heilende Steine, Geisteranrufung (Channeling) oder Astrologie aktivieren im besten Fall die Selbstheilungskräfte, wirken als Placebos. Im schlimmsten Fall lenken sie von den eigentlichen Problemen ab, können in die Irre führen oder gar schaden. So kommt es vor, dass Frauen wie Männer sich so in den Gedankenmustern ihrer spirituellen Optimierungsprogramme verheddern, dass sie sich den wesentlichen Fragen nicht mehr stellen (Worum geht es mir wirklich?) oder keine Entscheidungen mehr zu treffen wagen, ohne vorher die Numerologin angerufen zu haben. Gar manche, betont Franz Schlenk, geraten gerade aufgrund des omnipräsenten Angebots an spirituellen Lebenshilfen unter Druck, sich anders fühlen zu müssen, etwa ruhig und glücklich zu sein, obwohl sie es nicht sind – weil es doch möglich sein sollte. Ganz einfach. Vermeintlich. «Es gibt halt nicht immer schnelle Lösungen.»

Dann bleibt uns – Engeln und Einhörnern zum Trotz – nur eines übrig: die Situation auszuhalten. So schmerzhaft oder sinnlos sie auch sein mag. Dies klingt zwar banal und liegt so quer zum Zeitgeist wie ein Festnetzanschluss mit Wählscheibe. Aber manchmal gibt es keinen anderen Ausweg, als sich dem Schicksal einfach zu ergeben. •

annabelle-Soirée zum Thema Spiritualitätsboom:  
Diskutieren Sie mit! Infos auf der nächsten Seite

## Süsse Frühlingsboten.



Cleo und seine Freunde sind bereit. Geniessen Sie frische Frühlingsstimmung in unseren Chocolaterien und entdecken Sie farbige Schoggi-spezialitäten für Ihr Oster-Nest.

[laederach.ch/online-shop](http://laederach.ch/online-shop)

**Läderach**  
chocolatier suisse

annabelle  
soirée

*Darüber  
reden wir!*

# YOGA, ENGEL, SUPERFOOD – SELBSTOPTIMIERUNG ODER SACKGASSE?

Montag, 8. Mai,  
Park Hyatt Zürich,  
Beethovenstrasse 21,  
Zürich

## Programm

18.15 Uhr: Türöffnung  
und ein Glas  
Champagner als  
Welcomedrink  
19 Uhr: Podiums-  
diskussion, moderiert  
von annabelle-  
Chefredaktorin  
Silvia Binggeli  
20.15 Uhr: Apéro riche  
22 Uhr: Ende der  
Veranstaltung

## Tickets

45 Fr.; für annabelle-  
Abonnentinnen 35 Fr.  
Im Preis inbegriffen  
sind der Apéro riche  
sowie ein hoch-  
wertiger Goodiebag.  
Die Teilnehmerzahl  
ist beschränkt.

ONLINE

Tickets:  
[annabelle.ch/soiree](http://annabelle.ch/soiree)

Spannende Persönlichkeiten, ein kontroverses Thema, kluge Gespräche: Nach dem grossen Erfolg geht am 8. Mai die annabelle-Soirée im Park Hyatt Zürich in die zweite Runde, diesmal mit dem Thema «Wir sammeln dann mal Karmapunkte».

Über Mittag zum Yoga-Guru, am Wochenende ins Schweigeseminar, vor wichtigen Entscheidungen Chia-Samen essen und danach kurz die Engel befragen – was der aufgeklärte Geist eben noch belächelt hat, ist zum neuen Lifestyle geworden. Woher kommt diese Faszination für spirituelle Verheissungen? Verbessern diese Lebenshilfen tatsächlich unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden, oder bedienen sie bloss die Sehnsucht

nach schnellen Lösungen in einer immer komplexer werdenden Welt?

Darüber reden wir an der annabelle-Soirée. Sichern Sie sich Ihr Ticket, geniessen Sie zur Begrüssung ein Glas Champagner, und diskutieren Sie anschliessend an den Talk bei einem luxuriösen Apéro riche in den edlen Räumen des Park Hyatt Zürich mit annabelle-Redaktorinnen und -Redaktoren.

## Auf dem Podium



**Alexandra  
Kruse**

Die Stylistin und Autorin hat sich auch als «Spiritual Director» und «Einhorn-Orakel» einen Namen gemacht. Die 38-Jährige lebt, denkt und arbeitet an der Schnittstelle von Materialismus und Spiritualität, bietet Engelberatungen an, schreibt spirituelle Horoskope und ist Mutter eines fünfjährigen Sohns namens Kosmo. Sie möchte Menschen, die auf der Suche nach sich selbst sind, in ihre Kraft bringen.

SIE SAGT:  
«Einhörner stehen für Licht, Kraft und gute Laune. Dieses Prinzip versuche ich in meinen Alltag zu integrieren.»



**Peter  
Krummenacher**

Der 41-Jährige Hirn- und Placebo-Forscher leitet Brainability, ein Unternehmen, das Organisationen und Einzelpersonen bei der Entfaltung ihrer gesundheits- und innovationsfördernden Potenziale unterstützt. Er erforscht, was die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert, und untersucht etwa den Einfluss von Überzeugungen auf das geistige und körperliche Wohlbefinden.

ER SAGT:  
«Vielen Menschen ist Spiritualität wichtig. Doch wird mit Sinnangeboten oft auch Schindluderei getrieben. Aufklärung und Selbstreflexion sind gefragt.»



**Ingrid  
Tomkowiak**

Sie ist Professorin für populäre Literaturen und Medien am Institut für Sozialanthropologie und empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich. Im Rahmen ihrer Forschungen befasst sich die 60-Jährige immer wieder mit Texten zum esoterischen Welt- und Menschenbild und analysiert die Botschaften, die darin vermittelt werden.

SIE SAGT:  
«Es geht immer um Selbstoptimierung. Besonders Frauen wird suggeriert, dass sie spezielle Kräfte entwickeln können, die sie gegenüber anderen auszeichnen.»



**Sita  
Mazumder**

Die Professorin für Wirtschaft und Informatik lehrt und forscht am Departement Informatik der Hochschule Luzern sowie unter anderem an der Luxembourg Business School. Zudem ist die 47-Jährige Mitglied mehrerer Verwaltungsräte und führt ihre Beratungsfirma Purple Consult, die auch Lifestyle-Dienstleistungen anbietet.

SIE SAGT:  
«Ich habe vieles ausprobiert, aber Yoga oder Meditation ist einfach nichts für mich. Will ich mich entspannen, schaue ich lieber «Big Bang Theory» und füttere ein Kinder-Überraschungsei.»



Moderation

**Silvia  
Binggeli**

Seit vier Jahren ist sie Chefredaktorin von annabelle. Das Credo der 45-Jährigen: ein Magazin zu machen, das gleichzeitig gesellschaftliche Phänomene analysiert und sich den schönen Dingen des Lebens widmet.

SIE SAGT:  
«Überschnelle Lösungen sind mir suspekt – auch in der Spiritualität!»

## Premium Partner



**RADO**  
SWITZERLAND

**SENSAI**

**PARK HYATT ZÜRICH™**

## Partner



Bürgerstein Vitamine

MADELEINE

selection | schwander

Springli

teo jakob





# “ICH FASSE KEINEN COMPUTER AN”

John Paul DeJoria (72) ist Chef eines Haarpflege-Imperiums und einer der reichsten Unternehmer der USA. Statt E-Mails schreibt er Briefe. Wir sprachen mit ihm über das Privileg, offline zu sein.



Interview: Barbara Achermann

Interviews mit Konzernchefs sind meist zahlenlastige Gespräche. John Paul DeJoria hingegen hat in seinem Leben zu viel erlebt, um nur über Bilanzen zu reden. 1980 war er pleite, arbeitslos und lebte mit seinem Sohn im Auto. Damals fing er an, Shampoos von Tür zu Tür zu verkaufen. Es war der Anfang eines amerikanischen Traums, denn mit seinen Paul-Mitchell-Haarpflegeprodukten wurde DeJoria steinreich. Später kamen weitere Unternehmen dazu. Sein Erfolg, sagt er beim Treffen in Zürich, gründe auf persönlichen Gesprächen.

annabelle: Guten Tag, Mister DeJoria.

John Paul DeJoria: Bitte nennen Sie mich J. P.

Gern, J. P., Sie sind einer der erfolgreichsten Unternehmer der USA, aber Sie benutzen weder das Internet noch ein Smartphone.

Das stimmt, ich fasse keinen Computer an. Aber ich habe ein Telefon.

Darf ich es sehen?

Selbstverständlich. Moment, es ist in meiner Anzugasche.

Ein uraltes Nokia zum Aufschieben.

Noch heute hält mein Akku doppelt so lange wie der eines Smartphones. Ich telefoniere gern und viel damit. Oder ich schreibe Briefe.

Schreiben Sie von Hand?

Selbstverständlich. Vor vier Tagen bedankte ich mich bei einem Mitarbeiter für seine grossartige Arbeit. Wenn ich selber einen Brief erhalte, dann freue ich mich, denn dann ist es meistens etwas Wichtiges. Häufig schreibe ich meine Antwort gleich unten dran und lasse ihn von meiner Sekretärin wieder zur Post bringen.

Weshalb schreiben Sie keine E-Mails? Das würde schneller gehen.

Ich lege viel Wert auf einen persönlichen Umgang. E-Mails empfinde ich als seelenlos. Ich vermeide E-Mails auch, weil ich sonst von ihnen überschwemmt würde. Ich sässe den ganzen Tag am Computer, um nichtige Nachrichten zu beantworten. Mein Motto lautet: Konzentriere dich auf wenige wesentliche Dinge und ignoriere die triviale Masse.

Fürchten Sie sich nicht davor, dass Sie ohne Internet etwas Wichtiges verpassen?

Nein. Wenn ich etwas aus dem Internet wissen will, frage ich eine meiner Assistentinnen: Kelly in Austin oder Ann an der Westküste. Die reagieren immer sofort und sagen: Hier, J. P., ich hab das und das im Internet gefunden, ich druck es dir aus, oder ich fax es dir rüber.

Ach, Fax benutzen Sie?

Wenn es sein muss. Es steht einer in meinem Büro.

Wenn ich mir das so überlege, ist es schon ein Privileg, wenn man keine E-Mails checken muss.

(Singt) I'm privileged. Aber was sich für mich gut anfühlt, muss nicht für andere gelten.

Ein ehemaliger Facebook-Manager sagte unlängst in einem Interview, er wolle, dass seine Kinder ohne Social Media gross werden. Sie sollen in der Realität einer kleinen Gemeinschaft aufwachsen und nicht in der Simulation einer solchen. Halten Sie das für eine weise Entscheidung?

Ich bin mir nicht sicher. Er könnte recht haben – oder auch nicht. Ich möchte meine Kinder und Enkel nicht grundsätzlich von den Social Media fernhalten. Aber wir haben in unserem Haus klare Regeln. Wenn wir essen, sind alle Geräte ausgeschaltet. Miteinander reden ist teil unseres Lifestyles.

Haben Sie sich bewusst von der modernen Kommunikation abgewendet, oder haben Sie es einfach verpasst, sich mit Computern auseinanderzusetzen?

Anfänglich habe ich es tatsächlich verpasst. Aber meine Mitarbeiter machten mir immer wieder Angebote, mir dies oder jenes zu erklären. Es ist ganz easy, J. P., sagten sie. Vor etwa fünf Jahren habe ich mich dann grundsätzlich gegen Computer und Smartphones entschieden.

Haben Sie Freunde oder Verwandte, die es Ihnen gleichtun?

Im Moment fällt mir niemand ein. Ich bin wohl der Einzige.

Sind Sie altmodisch?

In vielerlei Hinsicht ja. Ich mache meine Businessdeals häufig mit einem Handschlag, ich halte Frauen und Männern die Tür auf, ich bin gern höflich. Das hat mir meine Mutter beigebracht. Dieser Tage nennt man das wohl altmodisch. Gleichzeitig mag ich moderne Autos. Und meine Mitarbeiter kommunizieren selbstverständlich mit den neusten technischen Geräten.

Sie starteten Ihr Unternehmen als Obdachloser, lebten zusammen mit Ihrem Sohn im Auto und verkauften Shampoo von Tür zu Tür. Wie wichtig war der direkte Kontakt zu den Kunden?

Das Verkaufsgespräch war unsere einzige Ressource, denn wir hatten ja kein Geld. Indem ich an jede Tür klopfte und mit den Leuten redete, habe ich mich selber weiterentwickelt. Wenn du deinen Kunden gut zuhörst und ihnen die richtigen Fragen stellst, dann hilft dir das, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wissen Sie, wir hören heute einander viel zu wenig zu. Wenn ich könnte, würde ich all meine Kinder und Enkel von Tür zu Tür schicken. Das ist die beste Managementschule überhaupt. Aber leider gibt es heute keine Hausierer mehr.

Macht es einen grossen Unterschied, ob man etwas von Tür zu Tür verkauft oder global vertreibt?



«Schau den Leuten in die Augen, damit du sie spürst»:  
John Paul DeJoria

## Selfmademilliardär

John Paul DeJoria wurde 1944 in einem der ärmsten Quartiere von Los Angeles geboren. Seine Mutter war griechische Einwanderin, seinen Vater hat er nie gekannt. Er machte diverse Gelegenheitsjobs, häufig als Hausierer, und war eine Zeit lang Mitglied einer Motorradgang. Mit einem mickrigen Startkapital von 750 Dollar lancierte er in den Achtzigerjahren zusammen mit dem Coiffeur Paul Mitchell das gleichnamige Label für Haarpflege, die er von Tür zu Tür verkaufte. Das schlichte Schwarzweiss-Design, heute das Markenzeichen der Produkte, entstand aus der Not: Ein farbiger Druck lag finanziell nicht drin. Heute schätzt das US-Wirtschaftsmagazin «Forbes» das Vermögen von John Paul DeJoria auf 3.1 Milliarden. Den meisten Umsatz macht er mit dem Luxuschnaps Patrón Tequila. Er hat zudem in Telecom, Life Sciences, Yachten und Erdöl investiert und unterstützt über 160 Hilfsorganisationen.

Das Prinzip ist dasselbe: Erstens brauchst du ein gutes Produkt. Und zweitens musst du deinen Kunden in möglichst einfachen Worten erklären, was für ein Produkt das ist und wie sie davon profitieren können.

Sie sind ein Kommunikationsprofi. Wie führt man das perfekte Gespräch?

Von Angesicht zu Angesicht. Wenn ich dir zuhöre und nicht daran denke, was ich als Nächstes sagen möchte, dann verstehe ich am besten, was du mir sagen willst. Ganz wichtig: Schau den Leuten in die Augen, damit du sie spürst. Wenn du das nicht schaffst – und es gibt viele Leute, die das nicht können –, dann schau die Augenbrauen an oder die Nasenwurzel.

Sie haben eine starke Präsenz. Das kann einschüchternd wirken.

Wenn Leute mir nicht in die Augen schauen, dann höre ich auf zu reden. Sie sind dann natürlich irritiert, worauf ich ihnen erkläre, dass ich sie nicht fassen kann, wenn sie wegschauen.

Selbst Ihnen gelingt vermutlich nicht jedes Gespräch. Erinnern Sie sich an ein fatales Missverständnis?

Als Kind zerschlug ich eine Vase. Meine Mutter fragte: «Little Johnny, wie ist das passiert?» Ich sagte: «On purpose.» Sie haute mir links und rechts eine Ohrfeige und schickte mich ins Bett. Später fand ich heraus, dass «on purpose» nicht «ohne Absicht» bedeutet, sondern «mit Absicht».

Was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt?

Dass es wichtig ist, nur Wörter zu verwenden, von denen man zu hundert Prozent weiss, was sie bedeuten.

Sind Sie sehr präzise in Ihrer Wortwahl?

Nicht unbedingt. Ich versuche vielmehr, möglichst einfach und klar zu reden, damit mich die Leute verstehen. So wie Benjamin Franklin, Mahatma Gandhi oder der Dalai Lama. Willst du Leute mit komplizierten Wendungen beeindrucken, dann machst du das Gegenteil von Kommunikation. Manchmal kann man ein schwieriges Wort nicht vermeiden, weil es einfach keinen treffenderen Ausdruck gibt. Dann erkläre ich es aber umgehend und unaufgefordert.

Ihre neuste Geschäftsidee ist ein Abo fürs Smartphone, das unlimitierte Musik und eine Lebensversicherung beinhaltet. Wie kommt es, dass Sie ein Produkt lancieren, von dem Sie kaum etwas verstehen?

Mit Rok Mobile erhalten Sie nicht nur eine Flatrate, Musik und eine Lebensversicherung für 49,99 Dollar pro Monat, sondern auch noch Telemedizin. Das bedeutet, Sie können sieben Tage rund um die Uhr einen Arzt anrufen.

Jetzt höre ich den Verkäufer in Ihnen. Aber nochmals, wie kamen Sie zu dieser Geschäftsidee?

Es war nicht meine Idee, sondern die meiner technikversierten Geschäftspartner. Sie beraten mich gut, und ich vertraue ihnen. Ich fürchte mich nicht davor, Dinge anzufassen, von denen ich wenig verstehe. Ich mag altmodisch wirken, aber ich schaue gern über den Tellerrand hinaus. •



# DRESS UP!

Ob für den Einkaufsbummel, den Ausflug ins Freibad oder die Gartenparty – ein leichtes Sommerkleid passt bei jeder Gelegenheit. Dabei ist die Wahl des perfekten Kleids gar nicht so leicht. Gut, dass es bei C&A jetzt eine grosse Auswahl an Sommerkleidern in unterschiedlichen Formen gibt. So findet mit Sicherheit jede Frau ihr Lieblingskleid, welches perfekt sitzt und in dem sie sich rundum wohl fühlt.



**Ausgestellte Kleider  
aus Spitze in Mitternachtsblau  
und Rosa je 35,-**



**Etuikeid aus Spitze 35,-**

## DAS IST SPITZE

Ein zartes Spitzenkleid zaubert im Nu einen romantischen Look und wirkt feminin und chic. Während die gerade, hochgeschnittene Form des Etuikeids die Silhouette streckt und optisch verlängert, ist ein leicht ausgestelltes Kleid in A-Form der Alleskönner unter den Sommerkleidern und holt aus jeder Figur das Beste raus.



**Schulterfreies Chiffon-Kleid 39,-**



**Empirekleid 29,-**



## BLUMENMEER

Als Boten des Frühlings sind Floral-Prints ein Garant für gute Laune. Weibliche Rundungen werden mit einem Empirekleid perfekt akzentuiert. Das Chiffonkleid vereint zwei grosse Trends dieses Sommers: Schulterfrei und Volants!

# bio & fair

T-Shirt

34.95

100 % Bio-Baumwolle

Loungehose

44.95

95 % Bio-Baumwolle,  
5 % Elasthan

T-Shirt

29.95

100 % Bio-Baumwolle

Shorts

49.95

100 % Bio-Baumwolle

naturaline

**coop city**

Für mich und dich.



Wer kann das ertragen?  
Die Sache mit den It-Taschen

## TASCHEINTRICK

Die jüngste Evolution der Handtasche verlief genau entgegengesetzt derjenigen der Unterhose. Ist das Höschen in letzter Zeit kontinuierlich gewachsen (vom String zum Grannypanty), wurde die Handtasche immer kleiner. Bei Chanel hat der It-Bag dieses Sommers die Grösse eines Mini-Roboters, bei Hermès die einer Zündholzschachtel, und der Petit Malle von Louis Vuitton schrumpfte auf den Umfang eines Smartphone-Case. Luft anhalten, ihr Besserwisser, auch das Gegenteil ist wahr: Oversizetaschen sind Trend. Aber Zwergvariante und Mutantenversion zeigen nur eines: Das Handtäschli steckt in der Krise.

Gut so! Denn das Ende des It-Bags ist längst überragend in Zeiten, in denen die jungen, von der Strasse inspirierten Labels die Traditionshäuser das Fürchten lehren und so viel von Demokratisierung der Mode gesprochen wird wie nie zuvor. Ausgeleierte Armbeugen, verschobene Schultern, der It-Bag hat uns lang

genug gequält. Man hat uns weis gemacht, die teuren Beutelchen wären Investmentpieces. Aber abgesehen von ein paar Klassikern ist die Handtasche nahezu die Antithese einer langlebigen Investition. Denn wer mit dem It-Bag der vorletzten Saison aufkreuzt, ist erstens total unbedeutend, schliesslich hat man das It-Bag-Update der Saison nicht umsonst vom Label erhalten, hat zweitens zu wenig Geld dafür und ist folglich drittens so normal wie Sie und ich.

Also, schliessen wir das Täschli-Gate und lassen alles Unnötige einfach zuhause. Lippenstift, Portemonnaie, Handy und Schlüssel passen auch in die Tasche des Oversize-Mantels. Schön ist das nicht nur wegen der freien Hände, sondern weil man die Hobbypsychologen zum Verstummen bringen kann, die regelmässig über das Innenleben der weiblichen Handtasche fabulieren. Denn was ist mysteriöser und deshalb verführerischer als eine Handvoll Nichts? Genau umgekehrt verhält es sich übrigens mit der Unterhose.

Barbara Loop

# Kunst trifft Handwerk

Redaktion: Daniella Gurtner  
Fotos: Joan Minder



Nachtgeschöpf  
Halskette mit Keramik-  
Fledermaus von LOEWE  
ca. 630 Fr. bei Tasoni

Reifezeugnis  
Ohringe Blé Toi et  
Moi vergoldet 310 Fr.  
von AURÉLIE  
BIDERMANN





Jugendstil  
Schnürstiefeletten  
845 Fr. von PIERRE  
HARDY ATELIER

Stufenschnitt  
Minibag Toupet aus  
Pferdehaar und  
Evercalf-Leder 8450 Fr.  
von HERMÈS



Bluse 2650 Fr.,  
taillierte Bund-  
faltenhose  
3600 Fr. und  
Ledergürtel  
1300 Fr., alles  
von HERMÈS.  
Sonnenbrille  
privat.  
Einkaufsnetz  
59.90 Fr.  
von H&M  
CONSCIOUS  
COLLECTION

INSPIRATION

# SWEET EIGHTIES

Breite Schultern, betonte Taille, gedeckte Farben:  
Kein schriller Discoglam – und doch ganz Achtzigerjahre.

Redaktion: Michèle Boeckmann  
Fotos: Sevda Albers





Bluse mit  
Volants an der  
Schulterpartie  
59,95 Fr. von  
H&M. Creolen  
von KENZO,  
Preis auf  
Anfrage



Weste 1930 Fr.  
und Minijupe  
mit Lederein-  
sätzen 1360 Fr.,  
beides von  
LOUIS VUITTON



Trenchcoat  
von LUTZ  
HUELLE, Preis  
auf Anfrage.  
Ripshirt aus  
Jersey mit  
Print 259 Fr.,  
kurzärmelige  
Streifenbluse  
359 Fr. und  
Lacklederjupe  
mit Leomuster  
344 Fr., alles  
von HUBER  
EGLOFF

Mantelkleid  
ca. 1065 Fr.  
von KENZO





Blazerjacke  
mit Corsage  
ca. 1490 Fr.  
und taillierte  
Hose ca.  
795 Fr., beides  
von STELLA  
MCCARTNEY.  
Creolen von  
KENZO, Preis  
auf Anfrage.  
Sonnenbrille  
privat



Strickcardigan  
ca. 350 Fr.  
von MM6.  
Creolen von  
KENZO, Preis  
auf Anfrage

Blazer aus  
Leinen und  
Baumwolle  
mit Schulter-  
polstern  
ca. 1760 Fr.,  
Oversize-  
Baumwollhemd  
ca. 565 Fr.,  
Bermudas aus  
Leinen und  
Baumwolle  
ca. 710 Fr.,  
alles von  
JIL SANDER





Kariertes  
Baumwoll-  
Doppel-  
reihertop mit  
betonten  
Schultern von  
BALENCIAGA  
1805 Fr. bei  
Mytheresa.com.  
Top aus Latex  
ca. 200 Fr. von  
BACK. Jeans  
von LEVI'S  
ca. 50 Fr. bei  
Barbar Second-  
hand. Ohrclips  
mit Perlen von  
OSCAR  
DE LA RENTA  
330 Fr. bei  
Mytheresa.com



Producer: Monica Pozzi; Model: Andrea für M4/Hamburg; Haare & Make-up: Linda Sigg für Style Council/Zürich; Fotoassistent: Antonia Jahn



Überlange  
Weste mit  
offenem Saum  
ca. 2985 Fr.,  
darunter  
Weste ca.  
1440 Fr.,  
¾-Lederhose  
ca. 2985 Fr.  
und Mules  
690 Fr., alles  
von CÉLINE.  
Einkaufsnetz  
59,90 Fr.  
von H&M  
CONSCIOUS  
COLLECTION



Gegensätze ziehen an  
Sportswear liebt Kontraste. Ein schulterfreies Blusentop zu Trackpants ist die richtige Wahl.

Asymmetrisches bauchfreies Blusentop 640 Fr. von ELLERY. Trackpants 309 Fr. von MAJE. Ankleboots von PURA LOPEZ 269 Fr. bei Jelmoli. Creolen aus Silber 220 Fr. von EN SOIE

Rechte Seite:  
So ladylike ist Oversize  
Das übergrosse Hemd erhält zusammen mit einem Bustier- oder -kleid eine elegante Silhouette.

Gestreifte Bluse 359 Fr. von MARC O'POLO PURE. Bustierkleid ca. 95 Fr. von COS

# Styling? Shirting!

Von wegen zugeknöpft! Als Keypiece dieses Frühlings zeigt sich das Hemd so offen für Neues wie noch nie.



Redaktion: MICHÈLE BOECKMANN  
Fotos: JOHANNA HULLÄR



### Wickeln statt knöpfen

Oversize-Hemden gewickelt zu tragen, bringt Abwechslung ins Styling. Ein verspielter Jupe sorgt bei diesem Look für die weibliche Note.

Oversize-Bluse von ACNE STUDIOS 450 Fr. bei Fidelio. Jupe mit Volants am Saum 219 Fr. von SANDRO. Strumpfhose von FOGAL



### Extravaganter Blickfang

Details wie abgesteppte Brustpartie, geknöpfte Manschetten und Rücken-Cutout sind hier Hingucker genug. Deshalb nur Jeans oder eine schlichte schwarze Hose dazu kombinieren.

Bluse ca. 530 Fr. von  
OFF-WHITE



Kleidsam  
über schmaler  
Hose

Ein Trend, der  
an die Nineties  
erinnert: Das  
Hemdblusen-  
kleid über  
schmalen Jeans  
oder Leggings  
tragen.

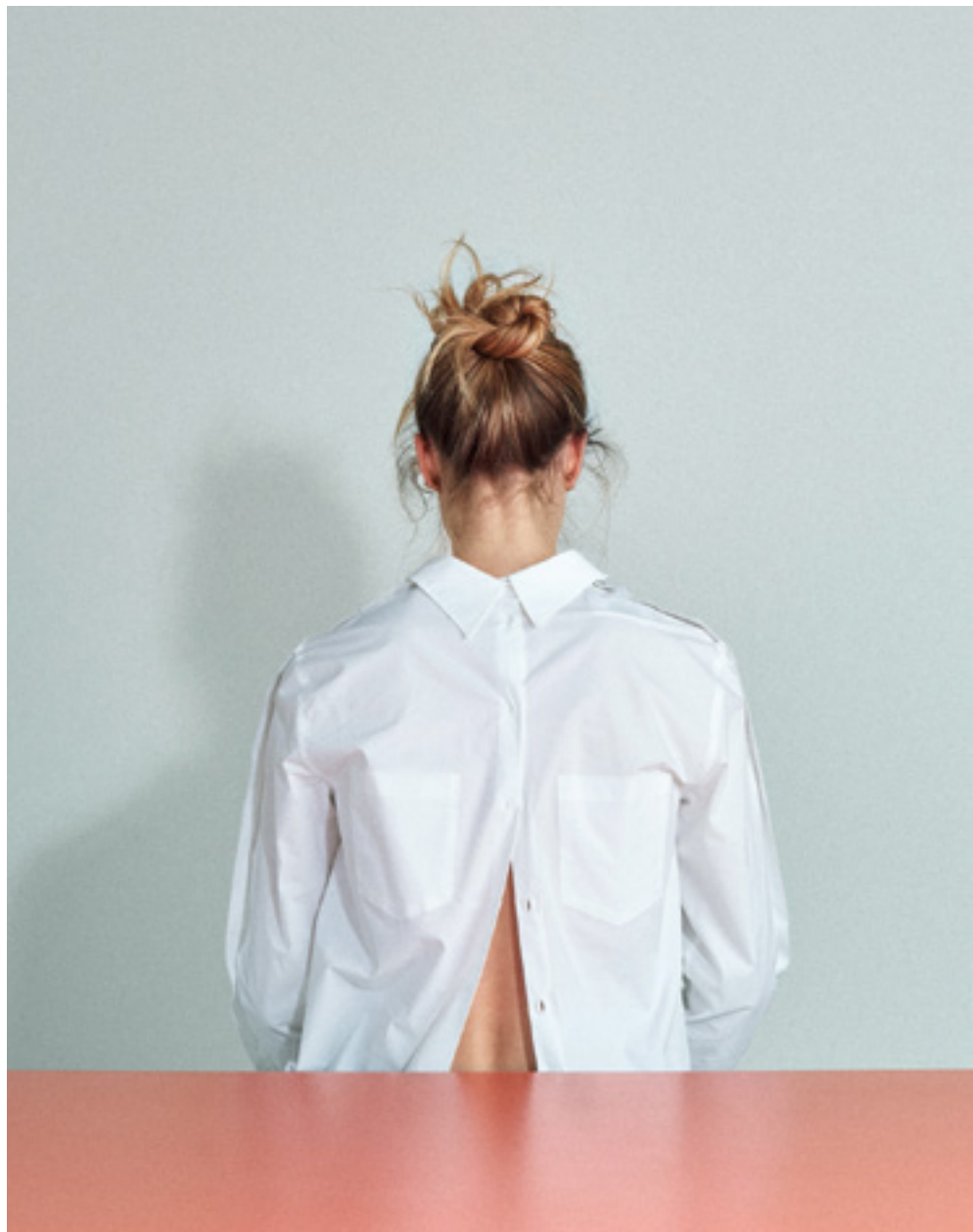
Hemdblusenkleid  
aus Baumwolle mit  
Schnürungen an  
der Taille von JIL  
SANDER ca. 830 Fr.  
bei Stylebop.com.  
Jeans von REDONE  
398 Fr. bei Boutique  
Roma. Slippers  
19.95 Fr. von H&M.  
Ohrringe ca. 370 Fr.  
von CHARLOTTE  
CHESNAIS. Fuss-  
kette aus Strass  
90 Fr. von JULIA  
SEEMANN



Als wäre  
es seins

Klassisch weiss  
und übergross  
muss die Hemd-  
bluse sein und  
aussehen,  
als wäre sie aus  
dem Schrank  
des Liebsten  
gempopt.

Oversize-Bluse von  
ANN DEMEULE-  
MEESTER 569 Fr.  
bei Boutique Roma



Falsch herum richtig

Ist ja mal einen Stylingversuch wert: Den Fokus auf den Rücken statt aufs Décolleté lenken. Praktisch bei diesem Modell: Es hat sowohl vorne wie hinten eine Knopfleiste.

Baumwollbluse mit Brusttaschen von MAISON MARGIELA 339 Fr. bei Boutique Roma



## Ärmel hoch und los

Das Streifenshirt ist der Allrounder unter den Hemden. Zusammen mit einer hochgeschnittene, taillierten Hose ergibt es ein sportliches Outfit.

Streifenbluse von TWIN-SET SIMONA BARBIERI 198 Fr. bei Grieder. Hoch geschnittene Bundfaltenhose 59.95 Fr. von MANGO. Darunter feine Stoffhose mit Blumenmuster 99 Fr. von ESPRIT. Mules aus Leder von FILIPPA K 325 Fr. bei Zalando.ch. Ohringe ca. 370 Fr. von CHARLOTTE CHESNAIS





## Schicke Schichten

Ein feminin-verspieltes über einem maskulin-strengen Modell tragen – so kommt Spannung ins Outfit.

Bluse mit offenen Ärmeln und Cutout auf der Rückseite 330 Fr. von JOURDEN. Seidenbluse mit Stehkragen ca. 700 Fr. von PAUL SMITH. Bundfaltenhose von PATRIZIA DINI 119 Fr. bei Heine

# Der Hemdenlook – mal feminin-verspielt, mal klassisch-urban.

Redaktion: NATHALIE DE GEYTER



## Vie en rose

Volants, Rot und Rosa setzen  
feminine Akzente im schwarz-weißen  
Kontrastprogramm.





Bei Ellery sind üppige Volants der Blickfang – sogar am schwarzen Anzug (l.)



8



7



10



9

- 1 Hemd mit Schleifen ca. 46 Fr. von Asos.de
- 2 Shirt mit Schleife am Rücken 34.90 Fr. von Zara
- 3 Bluse mit verkürzten, breiten Ärmeln ca. 160 Fr. von Whistles
- 4 Schulterfreies Top mit Volants 225 Fr. von Ba & Sh
- 5 Vergoldete Ohrringe 190 Fr. von Sabrina Dehoff
- 6 Handtasche ca. 765 Fr. von Mansur Gavriel
- 7 Blazer mit Doppelknopfrei von Étoile Isabel Marant 449 Fr. bei Stylebop.com
- 8 Kurzärmelige Bluse mit Rückenschnürung 305 Fr. von House of Dagmar
- 9 Slides mit Volants von Joshua Sanders 255 Fr. bei Farfetch.com
- 10 Asymmetrisches Kleid mit Polkadots von Topshop Boutique 240 Fr. bei Zalando.ch
- 11 Strickjupe 440 Fr. von Mollie
- 12 Ausgestellte Hose ca. 240 Fr. von Patrizia Pepe
- 13 Gürtel 79 Fr. von Navyboot
- 14 Schuhe mit Volants ca. 90 Fr. von Topshop
- 15 Shopper ca. 750 Fr. von Michael Kors Collection
- 16 Taillierte Bluse mit Stehkragen 79.95 Fr. von Mango
- 17 T-Shirt Romantic ca. 60 Fr. von Wood Wood
- 18 Schulterfreies Oberteil von Jacquemus ca. 270 Fr. bei Net-a-porter.com
- 19 Bluse mit Stehkragen und Puffärmeln von Teija 425 Fr. bei Matchesfashion.com
- 20 Hemd mit Volants 269 Fr. von Sandro



15



13



14



12



11



## Blauer Planet

Das klassische Streifenmuster sorgt für eine coole, maskuline Note. Dazu passen Brauntöne.



5



6



7

8



9

11



10



- 1 Gestreiftes Hemd ca. 170 Fr. von Anine Bing
- 2 Bluse mit breiten Manschetten 349 Fr. von William Fan
- 3 Bluse mit Stehkragen 219 Fr. von Closed
- 4 Bluse 229 Fr. von Luisa Cerano
- 5 Spitze Ballerinas 49.95 Fr. von H&M
- 6 Sonnenbrille ca. 290 Fr. von Céline
- 7 Wildlederhose ca. 560 Fr. von Whistles
- 8 Ledermantel 799 Fr. von Set
- 9 Jeans 425 Fr. von Citizens of Humanity
- 10 Hemdblusenkleid von Mango 79.95 Fr. bei Zalando.ch
- 11 Midijupe von Jil Sander Navy 489 Fr. bei Farfetch.com
- 12 Sneakers Air Max 95 von Nike 209.90 Fr. bei Titolo
- 13 Cap 90 Fr. von Stutterheim
- 14 Ohrringe ca. 310 Fr. von Acne Studios
- 15 Ledertasche ca. 490 Fr. von A. P. C.
- 16 Sweatshirt ca. 50 Fr. von Carhartt
- 17 Gestreiftes Hemd 139 Fr. von Gant
- 18 Bluse mit verkürzten Ärmeln 289 Fr. von Windsor
- 19 Hemdbluse in Patch-Optik 179.95 Fr. von Peter Hahn
- 20 Bluse mit Nadelstreifen 199.90 Fr. von Turnover

Der urbane Chemiseloook, zweimal gesehen in der Kollektion von Stella McCartney

15



14



13



12





**Starker Stoff**  
Premiumdenim aus Japan, made in the USA:  
Das neue Label Goldsign macht minimalistisch cleane Jeans und Denimsuits mit Lieblings-Potenzial.  
Ab ca. 400 Fr., goldsigndenim.com

**Heiter bis sonnig**  
Die Rechnung ist einfach: 3 Modelle in jeweils 6 Farben und je 2 mal 8 Ecken macht 18 richtig heisse Sonnenbrillen. Octagon heisst die limitierte Capsule Collection des Brillenlabels Andy Wolf, die in Österreich handgefertigt wird.

Ab 290 Fr., andy-wolf.com



*Zum 50. Geburtstag hat sich Marc O'Polo auf seine eigene, innere Mitte konzentriert und zwölf internationale Künstler beauftragt, ihre eigene Version des O' zu entwerfen. Die Kollektion von Hoodies und Sweatern gibts für Männer und Frauen.*

Sweater 129 Fr., Hoodie 159 Fr., marc-o-polo.com



## Neues vom Flamingo

Mit dem Label Pink Flamingo revolutionierte Ruth Grüninger in den Siebzigerjahren die Schweizer Modeszene. Jetzt hat sie Basics für die Coop-City-Eigenmarke Nulu entworfen, die sich so stilvoll und entspannt in den Büroalltag einfügen, dass man sich in ihnen hin und wieder mal zurücklehnen und von pinken Flamingos träumen kann.

Ab 29.95 Fr., coop.ch



Very angesagt: Die Looks von Marques Almeida



NACHGEFRAGT —

«Für reale Frauen»

Marta Marques und Paulo Almeida vom Londoner Modelabel Marques Almeida.

Ihr Label steht eigentlich für Denimlooks mit Nineties-Reminiszzenzen, die Sommerkollektion aber mischt zahlreiche Materialien und Inspirationen. Warum? Wahrscheinlich weil wir uns mit der Vielfalt von Frauen - realen Frauen, unseren Freundinnen, den Marques-Almeida-Girls - auseinandergesetzt haben anstatt mit einem Mode-Ideal. Wir wollen uns als Designer entwickeln und das in unsere Arbeit einfließen lassen, was wir für neu, relevant und aufregend halten. Wer ist diese reale Frau, für die Sie entwerfen?

Sie ist unaufgeregt und doch auf-sässig. Wir wollen uns in unser Umfeld einfühlend und bestehende Normen mit Kleidung herausfordern, die sehr direkt zu uns und zu unseren Girls spricht.

Sie haben nicht nur Ihre Freundinnen als Models gecastet, sondern diesen auch das Styling der Show anvertraut.

Ja, weil wir sie respektieren und bewundern. Natürlich hatten wir eine Vorstellung von den Looks, aber wenn die Models sich darin nicht wohlfühlten und wiedererkannten, mussten sie etwas daran ändern. Einige von ihnen haben wir dadurch viel besser kennen gelernt.

Marques Almeida ist von den Neunzigerjahren geprägt. Sie waren damals Teenager. Was ist für Sie das Beste, was diese Zeit zu bieten hatte?

Das Gefühl, dass ein paar Freunde mit Visionen und Willen zuhause im Zimmer etwas Grosses schaffen können, in der Mode, der Musik oder der Kunst.

Ab ca. 210 Fr., stylebop.com

**Das Zitat**

**“Wenn ich ein Foto schiesse, versuche ich, eine Spekulation darüber anzustellen, wie etwas sein wird. (...) Das ist es auch, was mich an Mode so fasziniert: Sie ist ein Medium, über das fast nur in der Zukunftsform gesprochen wird”**

— Nick Knight, britischer Modefotograf



INDIA LEAF pendants, BOUTON and FAIRY rings in 18K gold

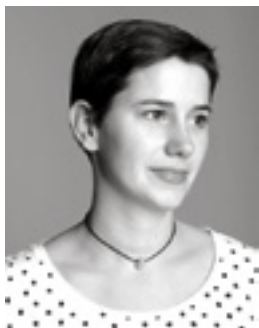


TAMARA COMOLLI

SOUTHAMPTON · LAKE TEGERNSEE  
SYLT · PALM BEACH · MUNICH · MARBELLA

# CHIC MACHT SCHULE

Annette Ulrich hat nach sieben Monaten in Australien die Ausbildung als Primarlehrerin begonnen. Wir haben den Look zum neuen Lebensabschnitt.



Annette Ulrich  
(20)

aus Unterstammheim ZH kann und will sich nicht auf einen Modestil festlegen, sie mag es mal mädchenhaft mit Rüschen, mal etwas edler und mal sportlich. Das Umstyling soll ihr neue Energie für die Ausbildung als Primarlehrerin verleihen, sie möchte dabei aber doch immer praktisch angezogen sein.



Top 210 Fr. von Ba&Sh.  
Ohrringe 99 Fr. von Esprit

## SCHÖN & JUNG

Tipps zum Typ von Emmanuel Florias, Hair & Make-up Artist, Stylecouncil.ch

**Teint:** Annette Ulrichs junge Haut hat eine tolle Beschaffenheit, braucht aber viel Feuchtigkeit. Darum wird die Foundation mit Feuchtigkeitscrème gemischt. Der Farbton wird anhand der Halspartie gewählt. Für einen frischen Blick wird unter dem Auge Concealer aufgetragen.

**Make-up:** Auf das Augenlid wird als Basis ein Cream-Shadow aufgetragen. Um die Form der Augen zu unterstreichen, wird ein cremiger Kajal aufgetragen; er ist weniger definiert als ein flüssiger Lidstrich. Dann die Augenbrauen mit einem passenden Farbton auffüllen und leicht verlängern, das intensiviert den Blick. Die Lippen werden mit einem Konturenstift in der Eigenfarbe aufgefüllt, danach wird mit dem Lippenstift die Farbe vertieft.

**Haare:** Annette Ulrich hat feine, aber viele Haare. Damit sie griffiger werden, im nassen Zustand einen Stylingschaum einarbeiten. Im trockenen Zustand verleiht etwas Wachs mehr Volumen – einfach damit in die Haare greifen und verwuscheln.



Spitzenkleid 475 Fr. von Ba&Sh. Stiefel 479 Fr. von Navyboot. Tasche 69.90 Fr. von Esprit. Fingerring aus Silber 309 Fr. von Thomas Sabo. Ohrringe 199 Fr. von Swarovski



Das annabelle-  
Stylingteam

Moderedaktorin Cati Soldani (links), Fotografin Johanna Hullár, Hair & Make-up Artist Emmanuel Florias



## FRISCH & FRÖHLICH

Tipps zum Typ von annabelle-  
Moderedaktorin Cati Soldani

Der freche, praktische Kurzhaarschnitt passt zu Annette Ulrichs fröhlicher Ausstrahlung. Ich möchte den Lausbubenlook jedoch mit ein wenig Romantik brechen. Zum Beispiel mit einem weiten blauen Spitzenkleid, das ihr viel Bewegungsfreiheit lässt und trotzdem weiblich ist. Die farbig bestickten Stiefel sind ein folkloristisches Element, das sie an ihre abenteuerliche Zeit als Globetrotterin erinnern soll. Beim zweiten Look wähle ich einen weichen, femininen Wildledermantel, der ein spannender Kontrast zu den angeschnittenen Jeans bildet. Knallige Farbkombinationen stehen Annette Ulrich übrigens sehr gut – sie passen wunderbar zu ihrem heiteren Wesen.

“Ich möchte trotz dem Umstyling ich selbst bleiben, keine Maske tragen müssen”

Wildledermantel ca. 800 Fr. von Steffen Schraut. Top 59.90 Fr. von Esprit. Jeans von Levi's 139 Fr. bei Jelmoli. Boots 429 Fr. von Navyboot. Ohrringe 99 Fr. von Esprit. Armreif aus Silber 179 Fr. und Armreif vergoldet 229 Fr., beides von Thomas Sabo





**Auf seinem Fotoporträt hält der Gründer von Rolex, Hans Wilsdorf, handschriftlich die Kriterien zur Namensfindung von Rolex fest: kurz, weltweit leicht auszusprechen, wohlklingend, einprägsam und harmonisch auf dem Zifferblatt und dem Uhrwerk anzubringen.**

*Il faut en son cœur. S'être méconnu  
le qui se présente facilement dans tous les pays  
et toujours  
1. qui sonne bien à l'oreille  
2. qui est facile à se rappeler  
3. qui a bon sens, soit sur le monde et cadran*

1926 präsentiert Rolex seine Erfindung einer «komplett wasser- und staubdichten» Armbanduhr: die Oyster (engl. Auster) mit ihrem hermetisch dichten, verschraubten Gehäuse und der Aufzugskrone wird zum Patent angemeldet. Ein Jahr später trägt die Stenotypistin Mercedes Gleitze die Oyster bei ihrem Versuch, den Ärmelkanal zu durchschwimmen. Gleitze scheitert knapp nach 15 Stunden und 15 Minuten im stürmischen kalten Meer, die Uhr funktioniert danach noch immer präzise und einwandfrei.



Anfang der Dreissigerjahre entwickelt der Bieler Konstrukteur Emile Borer für Rolex einen Selbstaufzugsmechanismus, den Perpetual-Rotor. Die Uhr zieht sich beim Tragen nun perpetual (ständig) durch eine halbmondförmige Schwungmasse auf: Die Rolex Oyster Perpetual war ein Geniestreich und Meilenstein in der Herstellung von Armbanduhr.

**“Die Auster ist eine muster-gültige Hüterin ihres Hauses und duldet absolut keinen Staub oder Schmutz”**

Hans Wilsdorf, Gründer von Rolex



## DAS ROLEX KRITERIUM

Mit der Oyster setzten die Genfer Horlogers 1926 neue Standards bei der Fabrikation von Armbanduhr.

Redaktion: Monique Henrich

*Nach Mercedes Gleitzes Versuch, mit der Uhr den Ärmelkanal zu durchschwimmen, wirbt Rolex in der englischen Tageszeitung «Daily Mail» für die Oyster als «die Wunderuhr, die den Elementen trotzt».*



Lady mit Oyster: Evelyn Laye demonstriert im Goldfischglas das Waterproof-Siegel. Die englische Musical- und Operettensängerin der Roaring Twenties war damit das erste in einer langen Tradition von Star-Testimonials der Uhrenmarke.



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

Rufen Sie Telefon 0901 700 111 an (1 Fr./Anruf ab Festnetz), und hinterlassen Sie Ihren Namen und Ihre Adresse. Per SMS: Nachricht mit ANGL und Namen/Adresse an 966 (1 Fr./SMS). Per Post: Postkarte (bitte keine Briefe) mit Namen, Adresse und Telefonnummer an: Verlag annabelle, Beauty-Glückslos 6/17, Postfach, 8099 Zürich

**Einsende- und Anrufschluss: 21. April 2017**

**Die Gewinnerinnen und Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Mitarbeitende von Wala Schweiz und Tamedia sind von der Verlosung ausgeschlossen. Mit freundlicher Unterstützung von Wala Schweiz.

## GEWINNEN SIE

18-mal ein Beautysel von Dr. Hauschka im Wert von je 420 Franken.

Die neue Make-up-Linie von Dr. Hauschka mit mineralischen Pigmenten setzt individuelle Farbakzente, welche die Schönheit jeder Frau hervorheben. Die eigene Natürlichkeit wird durch die

aus biologischen Inhaltsstoffen bestehenden Make-up-Produkte nicht überdeckt, sondern betont. Das Set besteht aus Lippen-, Augen- und Teintprodukten sowie hochwertigen Pinseln.

# 15 Jahre Kultur

Bildend, unterhaltend  
und bereichernd.  
**NZZ am Sonntag Kultur.**



## Unser Angebot zum Jubiläum

**15 Ausgaben für Fr. 30.–**

nzz.ch/sonntag62 oder  
SMS mit Keyword «NZZ62»,  
Namen und Adresse an  
Nr. 880 (20 Rp./SMS)



**NZZaS.ch**

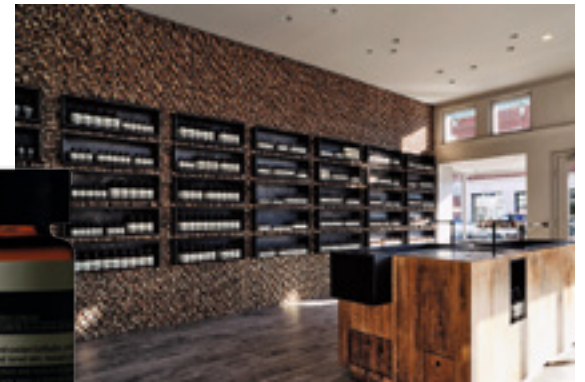


BEAUTY-REDAKTORIN  
OLIVIA GORICANEC

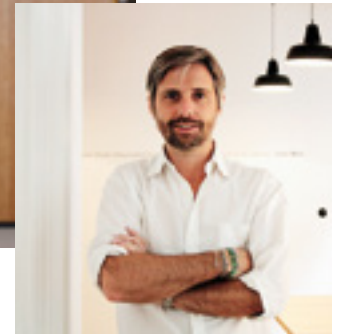
## KULT AUS AUSTRALIEN

Vollbart, dicker, dunkelgrüner Rollkragenpullover und Jeans. Als ich Thomas Buisson in Paris treffe, muss ich innerlich schmunzeln. So habe ich mir einen Kosmetik-General-Manager nicht vorgestellt. Die Körperpflegemarke Aesop feiert dieses Jahr ihren 30. Geburtstag und hat das geschafft, wovon viele Beautybrands träumen. Die Produkte im minimalistischen Apothekenlook haben innerhalb der letzten Jahre weltweit Kultstatus erlangt und sind aus keiner Toilette hipper Hotelzimmer, Bars oder Restaurants wegzudenken. «Als ich vor acht Jahren bei Aesop zu arbeiten begann, führten wir in Europa lediglich einen Signature Store in Paris, einer in London und einer in Zürich. Heute sind es um die sechzig Läden», sagt Buisson, der für den europäischen Markt bei Aesop zuständig ist.

Die australische Erfolgsgeschichte nahm 1987 im Coiffeursaloon von Dennis Paphitis in Melbourne ihren Anfang, als der Sohn griechischzypriotischer Einwanderer ätherische Öle den damals aggressiven Shampoos beimischte. Sukzessive erweiterte er sein Pflegeangebot, um schliesslich im Jahr 2000 seinen ersten Laden in Melbourne zu eröffnen. «Paphitis' grösste Angst war es, dass seine Marke zu einer seelenlosen Kette mutiert und jeder Laden identisch aussehen würde», sagt Buisson. Und so ist jeder der weltweit 169 Läden einzigartig und von unterschiedlichen Architekten gestaltet.



Mit Produkten wie der Feuchtigkeitscreme Parsley Seed ist Aesop von Georgetown (oben) bis Lausanne (links) auf der ganzen Welt vertreten. «Allein in Europa sind es um die 60 Läden», sagt General Manager Thomas Buisson

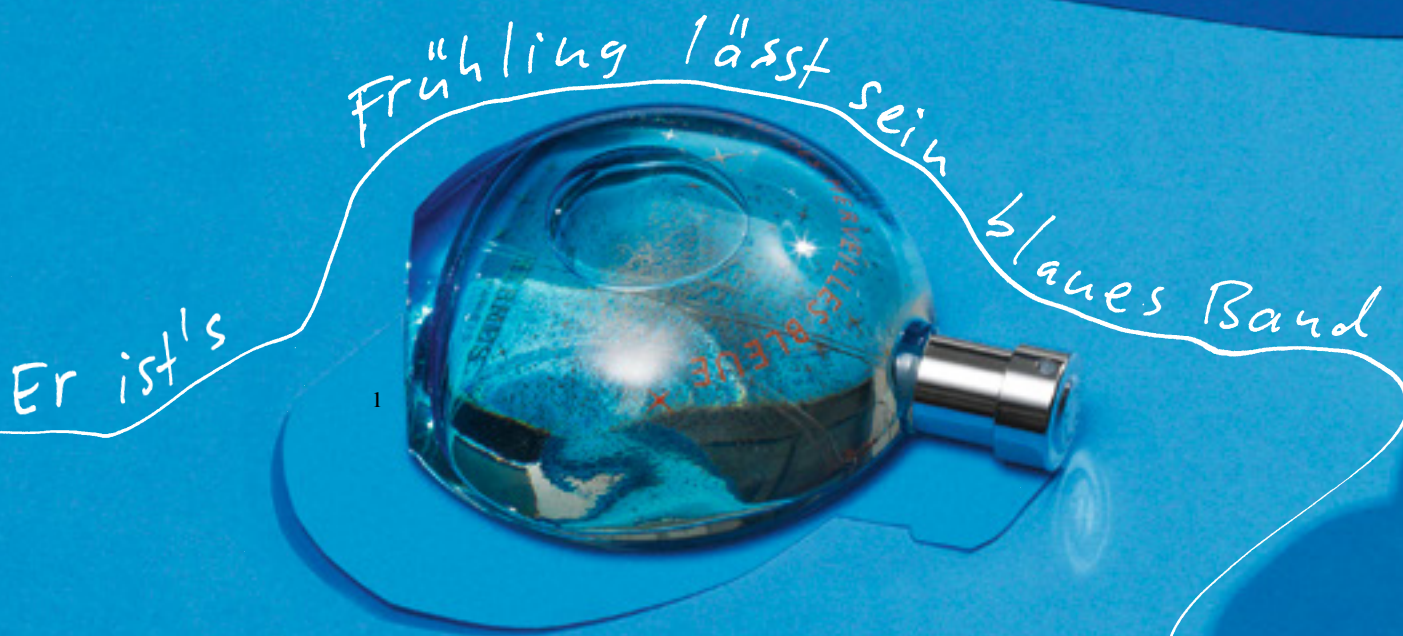


Eben anders als bei den anderen. Und gerade das macht Aesop vielleicht auch aus. Die Pflegeprodukte kommen ohne Beipackzettel aus, und auf den Verpackungen stehen Zitate berühmter Philosophen. Das Unternehmen betreibt keinerlei Werbung, lanciert nicht jeden Monat neue Produkte, und von Anti-Falten- oder Anti-Aging-Crèmes wird weder auf dem Etikett noch in der Boutique gesprochen. «Mit einem gesunden Lebensstil und einer guten, reichhaltigen Pflege kommt man zu einer schönen Haut. Darum geht es uns, nicht um das Eliminieren von Falten», so Buisson. Ein Ansatz, der in der heutigen Zeit Anklang findet.

# ODE AN DEN FRÜHLING

Von blumig zart über unbeschwert  
heiter bis sinnlich verführerisch:  
Die neuen Düfte sind so romantisch  
wie schon lang nicht mehr.

Redaktion: Niklaus Müller, Elisabeth Egli  
Fotos: Christopher Kuhn



Wieder flattern durch die Lüfte,



1 Eau des Merveilles Bleue Eau de toilette ab ca. 118 Fr. von Hermès  
Frisch wie eine Meeresbrise: Mineralische und holzige Noten kreieren den prickelnden Duft.

2 Kismet ab ca. 138 Fr. von Lubin  
Ein Duft, den die indische Prinzessin Kismet, die in den Zwanzigerjahren den Pariser Männern den Kopf verdrehte, getragen haben könnte: betörend orientalisches und blumig.



3 Light Blue Eau Intense ab ca. 75 Fr. von Dolce & Gabbana  
Der sommerliche Klassiker, neu interpretiert: intensiver, spritziger, präsenter und immer noch frisch und fröhlich (ab Mai erhältlich).

4 L'Eau Bleue Eau de parfum ab ca. 84 Fr. von Miu Miu  
Eine Komposition aus üppigen Blumen und der Würzigkeit von Erde. Und plötzlich realisiert man, dass es Frühling ist.



4

1 For Her Fleur  
Musc Eau  
de parfum ab  
ca. 79 Fr. von  
Narciso Rodriguez  
Der florale Duft  
mit Holzigen  
Patchouli-Noten  
und verführeris-  
chem Moschus  
ist warm, sinnlich  
und weiblich.

2 Love Story Eau de  
parfum ab ca.  
98 Fr. von Chloé  
Orangenblüte und  
süsse Vanille:  
Ein leichtes und  
sinnliches Parfum,  
mit dem man bei  
Sonnenuntergang  
durch Paris  
schlendern will.

3 Mon Guerlain  
Eau de parfum  
ab ca. 76 Fr.  
von Guerlain  
Die Komposition  
aus Tahiti-Vanille,  
Lavendel, Jasmin  
und Sandelholz  
passt zur  
modernen Frau.

4 Black Opium  
Floral Shock ab  
ca. 91 Fr. von  
Yves Saint Laurent  
Ein floraler,  
sinnlicher Duft  
mit einem Hauch  
von Kaffee:  
Herb-süss wie ein  
Blumenstraus  
und frisch wie  
der Morgentau.

5 Rose Extase Eau  
de toilette Sen-  
suelle ab ca. 64 Fr.  
von Nina Ricci  
Die Noten von  
Himbeere und  
Rose verschmelzen  
zu einem roman-  
tischen Cocktail,  
der mit Vanille  
und Moschus  
abgerundet wird.



5



1



2

3



4

Süsse, wohl bekannte Düfte





1



2

3



4



5

- 1 L'Eau d'Issey Pure  
Eau de toilette  
ab ca. 63 Fr. von  
Issey Miyake  
Von einem reinen  
Wassertropfen  
inspiriert: Die  
frische Komposi-  
tion weckt mit  
Zitrusnoten,  
Neroli und Rose  
die Lebensgeister.
- 2 Eau de Karma  
Happiness Eau  
de parfum ab  
ca. 39 Fr. von  
Thomas Sabo  
Ein frisches und  
energetisierendes  
Parfum, das mit  
Grüntee belebt,  
feminin und  
sinnlich ist.
- 3 Hot Cologne  
Les Exceptions ca.  
200 Fr. von Mugler  
Das Eau de Colo-  
gne, neu interpre-  
tiert mit einer  
würzigen Zitrus-  
komposition:  
ein sommerlicher  
und warmer  
Unisexduft.
- 4 This Weekend  
Parfum ca. 108 Fr.  
von Roads  
Aufregend süß-  
zitronig, verführe-  
risch blumig  
mit Jasmin und  
Vanille - ein  
Duft, der Freiheit  
verspricht.
- 5 White Tea Eau de  
toilette Spray  
ab ca. 29 Fr. von  
Elizabeth Arden  
Ein spritzig-  
frischer, aber  
auch sinnlich-  
warmer und  
beruhigender Duft  
- zurücklehnen  
und geniessen.

streifen ahnungsvoll das Land.



1

1 Outrageous by Sophia Grojsman  
ca. 185 Fr. von Frédéric Malle  
Die Inspiration: ein Caipirinha am Strand von Brasilien. Das Resultat: Ein junger, frischer Duft mit einer hohen Zitruskonzentration und viel Energie.

Londoner Gesellschaft. Ihr Parfum: eine grün-blumige Komposition aus würziger Ingwerblüte und zarter Narzisse.

2 Portraits The Revenge of Lady Blanche  
ca. 290 Fr. von Penhaligon's London  
Lady Blanche, einflussreich und Liebling der

3 Myrrh & Tonka Cologne Intense  
ca. 165 Fr. von Jo Malone  
Schon im alten Griechenland wurde Myrrhe als Aphrodisiakum benutzt. Zusammen mit Vanille und Tonkabohne ergibt sie heute diesen verführerischen Duft.



2



3

Veilchen träumen schon, Wollen balde kommen



1



2



3



4

1 Tenue de Soirée  
Eau de parfum  
ca. 198 Fr. von  
Annick Goutal  
Der moderne  
Chypreduft mit  
Iris ist sanft-femi-  
nin und verführe-  
risch-sinnlich. Für  
ein prickelndes  
Gefühl und neue  
Energie.

2 Poison Girl Eau  
de toilette ab ca.  
79 Fr. von Dior  
Ein frisches,  
florales Parfum  
mit belebender  
Orange, sinnli-  
cher Rose,  
bittersüßer  
Tonkabohne  
und Vanille.

3 Candy Yum Yum  
ca. 65 Fr. von Mac  
Fruchtig-süß  
für laue Sommer-  
abende: Die  
Verbindung von  
tropischen  
Früchten und  
Zuckerwatte.

4 La Nuit Trésor  
Eau de toilette  
ab ca. 62 Fr. von  
Lancôme  
Prickelnd, sinnlich  
und frisch: Ein  
fruchtig-floraler  
Duft mit einem  
zarten Hauch von  
weisssem Moschus.

...men. - Horch, von fern ein leiser Harfenton!

1 Tangier Vanille d'Or ca. 240 Fr. von Aerin  
Die sinnliche, warme Komposition aus Vanille, Bergamotte, Myrrhe und Tonkabohne ist eine Liebeserklärung an Marokko.

2 Izia Eau de parfum ab ca. 100 Fr. von Sisley  
Sinnlich, lebendig, erfrischend und einzigartig: Ein Bouquet aus fünf Rosen, deren Duft in einem Flacon eingefangen wurde.

3 Olympéa Intense Eau de parfum Spray ab ca. 74 Fr. von Paco Rabanne  
Olympéa ist einzigartig und eine Ikone: Ein weiblicher Duft mit Moschusnoten und orientalischer Vanille.

4 Elie Saab Le Parfum Resort Collection ca. 94 Fr. von Elie Saab  
Leichtes, fruchtig-spritziges Frühlingsparfum mit Zitrusnoten und üppigem arabischem Jasmin.



Dich hab ich verkommen!

Frühling, ja du bist's!

Eduard Mörike  
(Erstdruck 1828)



Mit dem Ziel, die Funktion der Haut zu optimieren, kombiniert Kiehl's gleich zwei natürliche Wirkstoffe in dieser Crème: Manuka-Honig und Ginsengwurzel. Das Powerduo verspricht vitale und geschmeidige Haut.

Pure Vitality Skin Renewing Cream ab ca. 75 Fr.



THE BEAUTY EXPERIENCE —

Unsere Bloggerin Natalie Hemen-gül verrät, was es mit dem Beauty-Trend Baking auf sich hat.

ONLINE

annabelle.ch/  
beautyputz



## Glanzleistung

Der Schweizer Coiffeur Akim Perrotta hat eine Haar-pflegelinie lanciert, die aus 100 Prozent natürlichen Inhaltsstoffen besteht.

Organic Hair Care ab ca. 28 Fr.,  
akim-style.ch



## Regenbogenzauber

Zum 100-Jahr-Jubiläum legt Shiseido seinen legendären Rainbow Powder neu auf. Jeder der sieben farbigen Gesichtspuder hat seine eigene Color-Correcting-Aufgabe und kommt in einem traditionell in Japan von Hand hergestellten Döschen daher. 7 Lights Powder Revival Centennial Edition in limitierter Auflage ca. 176 Fr.

*Für einen schönen Kussmund, sanftweiche Lippen und etwas Farbe sorgen diesen Frühling die drei neuen Lipbalms von Weleda. Die Farbnuancen Nude, Rose und Berry lassen sich spielerisch miteinander kombinieren, Sheabutter und Jojobaöl wirken pflegend.*

Je ca. 9 Fr.



Men's World —  
**Duftjuwelen**

**Von fruchtig-blumig bis würzig-holzig: Bulgari hat zum ersten Mal eine Männerduftkollektion kreiert. Für die sechs Düfte hat sich Parfumeur Jacques Cavallier von Edelsteinen inspirieren lassen.**

Le Gemme je ca. 320 Fr.

Pures Vergnügen

Die Gesichts- und Körperpflegelinie von Pretty & Pure wird von Hand in Zürich hergestellt. Die Produkte aus Pflanzenölen, Essenzen und Kräutern in Bioqualität sind schlicht eingepackt, um die Umwelt zu schonen, komplett natürlich und vegan.

Ab ca. 24 Fr. bei [Prettyandpure.ch](http://Prettyandpure.ch)





## WELLNESSTIPP

### Leichtigkeit des Seins

Nach anfänglicher Hektik tankt Art Director Dieter Rösli viel Kraft in der würzigen Luft rund ums Hotel Rosalpina Dolomites in Brixen in Südtirol.

Mein erster Eindruck: Oje, unsere Namen stehen nicht auf der Gästeliste. Bei der Buchung gab es ein Missverständnis.

Mein zweiter Eindruck: Sehr souverän, professionell und zuvorkommend werden alle Hebel in Bewegung gesetzt, und schon ein paar Minuten später geniessen wir die lichtdurchflutete und mit naturbelassenem Holz ausgestattete Suite mit Panoramabalkon.

Geschichte des Hauses: Anfang des letzten Jahrhunderts als Lungenheilanstalt gebaut, später als Ferienheim vom Vatikan genutzt, fiel das Haus in einen langen Dornröschenschlaf, bis es 2009 wiederentdeckt und zum Hotel umgebaut wurde.

Die Lage: Ein Kraftort auf 1770 Meter über Meer, mitten im Wald, mit eigener Mineralwasserquelle, würziger Luft, maximaler Besonnung und fantastischer Aussicht auf die Dolomiten. Der ideale Ort zum Entschleunigen.

Mein Highlight: Die Küche arbeitet vorwiegend mit regionalen Zutaten. Das wunderbare Hirschfleisch, das am Abend serviert wurde, stammt von einem Jäger aus dem erweiterten Familienkreis.

Das sollten Sie unbedingt ausprobieren: Eine Anwendung im Rosana-Spa. Von Kosmetikbehandlungen über klassische Massagen bis zu ganzen Paarpaketen – für jede und jeden ist etwas dabei.

Das fand ich sympathisch: Die Grösse des Hotels. Alles ist überschaubar, und man kann direkt vor Ort auf einem der zahlreichen Wege loswandern. Im Winter ist man sofort auf einer Piste des Skigebiets Plose.

Ich würde sofort wieder hinfahren, weil ... man merkt, dass man hier den Stress ganz schnell hinter sich lässt.

Hotel Rosalpina Dolomites, Palmschoss 292, Brixen (I), Tel. 0039 04 72 521 008, rosalpina-dolomites.com, DZ ab ca. 128 Franken

## Caviar-Crème

Die in der Schweiz entwickelte Anti-Aging-Pflegelinie von Zwyer Caviar sorgt mit Kaviar für geschmeidige und elastische Haut. Zusätzlich sollen natürliche Peptide und das Extrakt der Seerose für eine Verbesserung des Teints sorgen.

Ab ca. 179 Fr., [zwyercaviar.com](http://zwyercaviar.com)



## TOP 5 – Neue Foundations

- 1 – Leuchtend: Die Synchro Skin Glow Luminizing Fluid Foundation von Shiseido verleiht einen frischen Glow. Ca. 59 Fr.
- 2 – Personalisiert: Ein paar Tropfen BIY von Clinique verwandeln die Gesichtscrème in eine individuelle Foundation. Ca. 43 Fr.
- 3 – Deckend: Die Power Fabric Foundation von Giorgio Armani passt sich dem Teint wie eine zweite Haut an. Ca. 75 Fr.
- 4 – Federleicht: Next to Nothing Face Colour von Mac ist kaum spürbar. Ca. 42 Fr.
- 5 – Komfortabel: Die Formel der Teint Idol Ultra 24h Foundation von Lancôme verleiht einen strahlend-samtigen Teint. Ca. 59 Fr.



# OSTERN MAL ANDERS

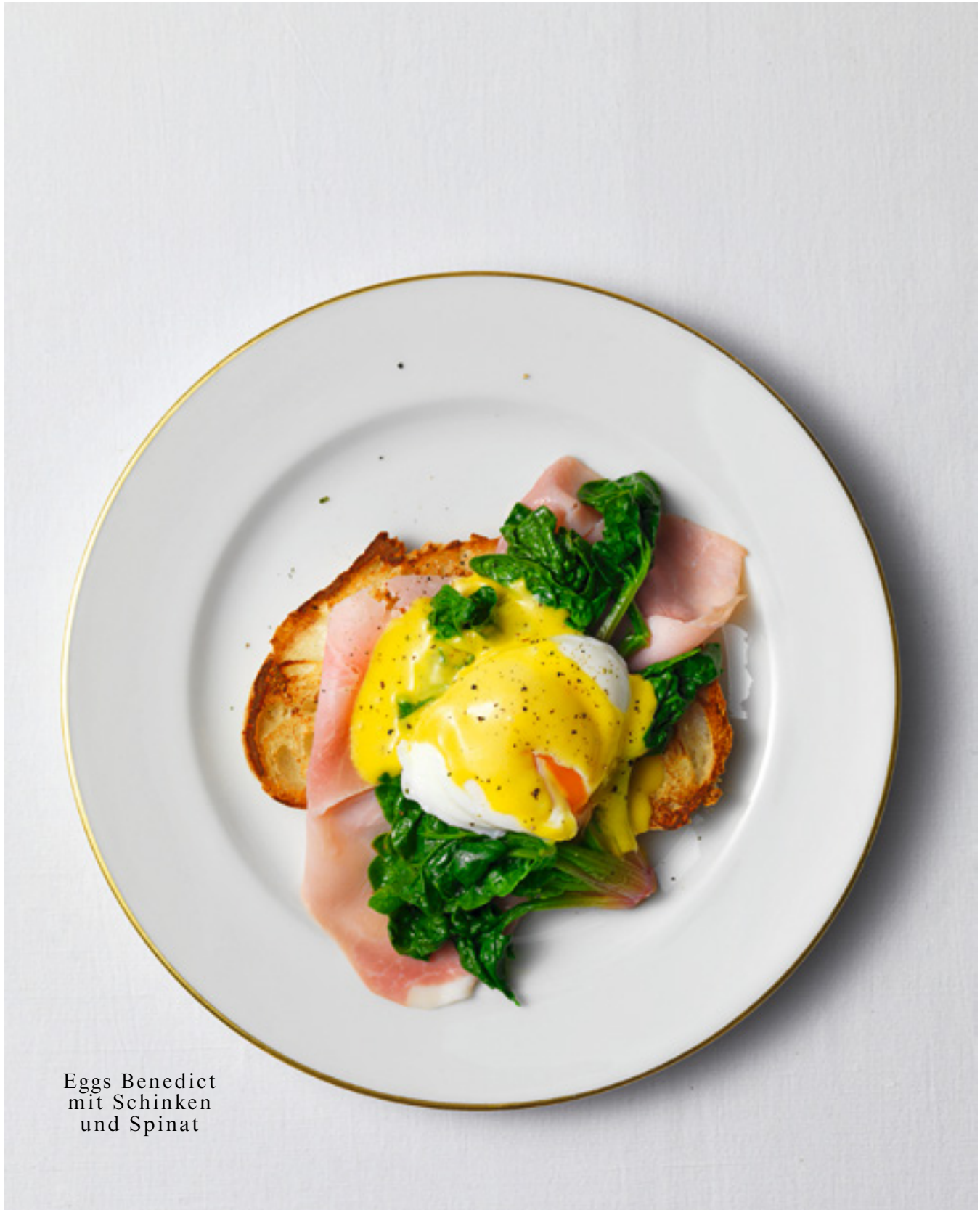
Zum Beispiel Merguez statt Gigot:  
Bei uns gibts die Ostersymbole  
Lamm, Hase und Ei in raffinierten  
Varianten – je einmal süß  
und einmal salzig.

Redaktion: Anna Pearson  
Fotos: Daniel Valance

Tarte au citron  
meringuée







Eggs Benedict  
mit Schinken  
und Spinat



Gefüllter  
Kaninchenrollbraten,  
Dinkel-Haselnuss-  
Spätzli und  
bunte Rüebl



Schokoladen-  
Hasenohren



## Rezepte

### GEFÜLLTER KANINCHEN- ROLLBRATEN, DINKEL- HASELNUSS- SPÄTZLI UND BUNTE RÜEBLI

Für 4 Personen

So bleibt Kaninchenfleisch schön saftig: würzig gefüllt, mit viel Speck belegt und bei niedriger Temperatur im Ofen gegart. Bestellen Sie das ausgebeinte Kaninchen beim Metzger.

#### Kaninchen

1 ausgebeintes Kaninchen  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
einige Thymianzweige  
1 Lorbeerblatt  
30 g Pinienkerne  
8 grüne oder Kalamata-Oliven  
1 TL Kapern  
etwas Peterli  
30 g Rosinen  
50 g Paniermehl  
1 ½ TL Salz  
Pfeffer  
ca. 20 Scheiben Bratspeck  
einige Rosmarinzweige

#### Spätzli

75 g Haselnüsse  
300 g Dinkelmehl  
1 ¼ TL Salz  
3 Eier  
1.8 dl Buttermilch (oder Milch)

#### Rüebli

600 g verschiedenfarbige Rüebli  
Butter  
1 Lorbeerblatt  
2 Knoblauchzehen  
1 Frühlingszwiebel

Für den Kaninchenrollbraten Kaninchen mit der Aussenseite nach unten auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Benötigt wird ein möglichst gleichmässig dickes, flaches Rechteck. Dafür muss man den Grossteil der Schenkel wegschneiden, da sie zu dick sind, um sie rollen zu können. Auch im vorderen Bereich (Halsansatz/Vorderbeine) muss etwas Fleisch weggeschnitten werden. Die Abschnitte sollten ein Gewicht von ca. 350 g haben, aus ihnen entsteht die Füllung. Abschnitte für 30 Minuten in den Tiefkühler legen. Schalotten und Knoblauch fein schneiden und mit gehacktem Thymian und einem Lorbeerblatt zum Aromatisieren in Butter ohne Farbe weich dünsten. Lorbeerblatt entfernen. Pinienkerne rösten, Oliven und Kapern grob hacken, Peterli schneiden. Fleischabschnitte grob in Stücke schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs treiben oder mit einem scharfen Messer möglichst fein schneiden. Hackfleisch mit restlichen Zutaten bis und mit Pfeffer vermischen, zu einer grossen Wurst formen und in die Mitte (Rücken) des zuvor gesalzenen Kaninchens legen. Die Seiten/Bauchlappen des Kaninchens straff über die Füllung legen, sodass sie überall gut eingeschlossen ist und eine gleichmässig dicke Rolle entsteht. Rundherum salzen, straff in Frischhaltefolie einwickeln und für 2 Stunden in den Kühlschrank legen (das erleichtert die weitere

Verarbeitung). Den Braten längs rundherum überlappend mit Speckscheiben belegen und mit Küchengarn binden (Anleitungen dazu findet man auf Youtube). Rosmarinzweige unter dem Garn durchziehen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rollbraten in einer grossen Bratpfanne rundherum anbraten (der Braten wird über den Rand der Pfanne schauen – einfach zuerst die eine und dann die andere Hälfte anbraten). Auf ein Blech geben und für 10 Minuten in den Ofen schieben. Ofentemperatur auf 80 Grad reduzieren. Tür geöffnet lassen, bis die Temperatur gefallen ist, dann den Braten im geschlossenen Ofen für 1 Stunde nachziehen lassen. Zum Servieren vom Garn befreien, Scheiben abschneiden, den restlichen Braten im Ofen warm halten.

**Tipp:** Bratenresten schmecken am nächsten Tag ausgezeichnet kalt, zum Beispiel mit einem Chutney serviert.

Für die Spätzli Haselnüsse sanft rösten, abkühlen lassen und im Mörser oder Cutter fein mahlen. Mehl, gemahlene Haselnüsse und Salz in eine Schüssel geben, Eier und Buttermilch dazugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen. Mithilfe eines Spätzlisisiebs in 2 oder 3 Durchgängen Spätzli im Salzwasser kochen. Bei sofortiger Verwendung Spätzli mit reichlich Butter in eine Pfanne geben, durchschwenken und servieren.

**Tipp:** Spätzli zum Voraus herstellen: Dazu gekochte Spätzli in eiskaltem

Wasser abschrecken, abgiessen, mit wenig Öl vermisch im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren für 30 Sekunden in kochendes Salzwasser geben und wie oben weiterfahren.

Für die Rüebli in einer Bratpfanne etwas Butter schmelzen, die Rüebli je nach Grösse längs halbieren oder vierteln. Zusammen mit Lorbeer und ungeschälten, mit dem Handballen leicht angequetschten Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Salzen und die Rüebli je nach Grösse ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze zugedeckt gabelart schmoren, dabei ab und zu wenden, sie sollen nur wenig Farbe annehmen. Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden und nur kurz am Schluss zu den Rüebli geben – sie sollen gerade mal leicht zusammenfallen.

### SCHOKOLADEN- HASENOHREN

Es muss nicht immer ein ganzer Osterhase sein – überraschen Sie doch Ihre Lieben mal mit diesen feinen kleinen Schoggi-Ohren. Ein süsser Hochgenuss mit bester Couverture und gespickt mit dem, was man wirklich mag: zum Beispiel Erdnüsse und Cranberrys, Erdnüsse und Caramel, Fleur de sel und Caramel, geröstete Haselnüsse und Rosinen oder geröstete Kürbiskerne und Sauerkirschen.

—————>

Osterlamm-  
kuchen



Merguez,  
Gurkenjoghurt,  
Salat und  
Bratkartoffeln



Couvertüre/Schokolade nach Wahl, Menge nach Belieben

Nüsse, Trockenfrüchte usw. nach Wahl, Menge nach Belieben

Ein Stück Backpapier straff um ein Schneidbrett wickeln, mit Klebband fixieren. Toppings (Nüsse usw.) nach Belieben zerkleinern. Schokolade, falls in Tafelform, grob hacken und in eine Schüssel mit rundem Boden geben, die auf eine Pfanne gesetzt werden kann, ohne dass sie deren Boden berührt. Etwas Wasser in der Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Schüssel auf die Pfanne setzen und bei niedrigster Hitze möglichst langsam und unter Rühren schmelzen – die Schokolade sollte idealerweise nicht über 40 Grad und auf keinen Fall über 50 Grad erhitzt werden. Flüssige Schokolade falls vorhanden in eine Dosierflasche aus Plastik (Foto Seite 124 unten) füllen. Alternativ einen Spritzbeutel basteln: Schokolade in ein Plastiksäckchen füllen und eine Spitze weg-schneiden, sodass ein 2 Millimeter grosses Loch entsteht. Mit der Schokolade zunächst die Outline des Hasenohrs zeichnen, dann die Fläche gleichmässig und in der gewünschten Dicke ausfüllen. Sofort mit den gewünschten Toppings belegen, dann das nächste Ohr malen usw. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, vom Papier lösen und in einer Dose aufbewahren.

## OSTERLAMM - KUCHEN

Zum Frühstück schmeckt dieses süsse Lamm ebenso gut wie zum Nachmittags-tee. Die Rezeptmenge ist für eine normale Gugelhopfform berechnet – schliesslich haben nicht alle eine Osterlammform zuhause. Wenn doch: Den Teig bis ca. 2 Zentimeter unterhalb des Rands dieser Form füllen und aus der restlichen Masse Muffins backen.

250 g Butter  
250 g Puderzucker  
4 Eier  
1 Vanilleschote  
0.6 dl Milch  
0.6 dl Rum  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz  
100 g Rosinen

Butter, Puderzucker und Eigelb in der Küchenmaschine schaumig rühren. Mark der Vanilleschote auskratzen und dazugeben. Milch erwärmen und mit Rum mischen. Mehl mit Backpulver und Salz mischen, Rosinen dazugeben. Unter Rühren abwechselnd Milch-Rum- und Mehl-Rosinen-Mischung in die Schüssel geben und alles zu einem Teig verrühren. Eiweiss steif schlagen und sorgfältig unter die Masse ziehen. Den Teig in die gut gefettete Form geben und in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 1 Stunde (bei kleinen Formen weniger lang) backen. Etwas abkühlen lassen und behutsam aus der Form stürzen. Ganz abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

## MERGUEZ, BRAT-KARTOFFELN, GURKEN-JOGHURT UND SALAT

Für 4 Personen

Diese Würste sehen bloss aus wie Würste. Denn die würzige Lammfleischmasse wird auf Spiesse gesteckt und kann so ohne Hülle gebraten werden.

### Gewürzmischung

1 TL Koriandersamen  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL gemahlener Zimt  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Kurkuma

### Merguez

2 Knoblauchzehen  
500 g Lammhackfleisch von der Schulter  
1 TL frischer Ingwer, gerieben  
2 TL Gewürzmischung  
2 EL Harissa (marokkanische Gewürzpaste)  
1 EL Tomatenpüree  
1 TL Salz  
Bratbutter

### Gurkenjoghurt

250 g griechisches Joghurt  
½ Gurke  
einige Minzenblättchen  
Salz, Pfeffer

### Salat

einige Handvoll knackige Salate  
einige Radieschen  
Zitronensaft  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Bratkartoffeln

800 g festkochende Kartoffeln  
Schweineschmalz  
Salz, Paprikapulver

Für die Gewürzmischung Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen sanft

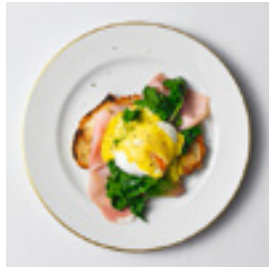
rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und im Mörser fein zerkleinern. Mit Zimt, Cayennepfeffer und Kurkuma mischen. Die Menge reicht für ca. das Doppelte der hier rezeptierten Menge Merguez.

Für die Merguez Knoblauch sehr fein hacken. Hackfleisch in einer Schüssel mit allen Zutaten mischen. Etwas von der Masse probebraten und allenfalls mit etwas Cayennepfeffer oder Salz nachwürzen. Die Masse für einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, sodass das Fleisch die Aromen schön aufnehmen kann. 4 Rollen formen und je einen Holzspieß hineinstecken, alternativ können auch 8 Bällchen geformt werden. In einer grossen Bratpfanne etwas Bratbutter erhitzen und die Spiesse je nach Dicke bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten rundherum braun braten – das Fleisch soll innen nicht mehr roh, aber auch nicht zu lang durchgegart sein, sodass es schön saftig bleibt.

Für das Gurkenjoghurt die Gurke von den Kernen befreien und in kleine Würfelchen schneiden. Mit Joghurt und fein geschnittenen Minzenblättchen mischen und erst kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen, gut abtropfen, Radieschen fein schiebeln, mit Zitronensaft-Olivenöl-Dressing beträufeln.

Kartoffeln in Stücke schneiden, waschen und auf einem Küchentuch ausgebreitet trocknen. In reichlich Schmalz knusprig braten, auf Küchenpapier entfetten, salzen und mit Paprikapulver bestreuen.



## E G G S B E N E D I C T M I T S C H I N K E N U N D S P I N A T

Für 4 Personen

Ein Lieblingsfrühstück mit zweimal Ei: einmal ganz pochiert, einmal in der deftigen Sauce hollandaise.

4 sehr frische Eier  
2 EL Essig  
einige Handvoll Spinat  
4 Scheiben luftiges Sauer-  
teigbrot oder Toast  
4 Scheiben dünn geschnittener Schinken

### Sauce hollandaise

1 Schalotte  
4 weisse Pfefferkörner  
½ dl Weisswein  
1 EL Weissweinessig  
1 Lorbeerblatt  
2 Eigelb  
100 g kalte Butter, in Stücke geschnitten  
Salz

Als Erstes die Eier pochieren: In einer Pfanne ca. 1 Liter Wasser aufkochen (Wasserstand sollte etwa 8 Zentimeter hoch sein). Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser knapp unter dem Siedepunkt ist. Essig dazugeben. 1 Ei in eine Tasse schlagen. Mit einem Löffel im Kochwasser am Pfannenrand entlang langsam rühren, um einen gleichmässigen Strudel zu erzeugen. Löffel aus dem Wasser nehmen und sogleich das Ei ins

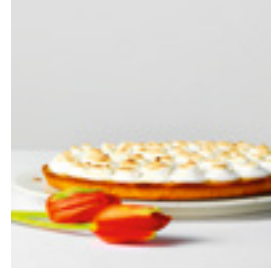
Zentrum des Strudels gleiten lassen. 4 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltem Wasser abschrecken. Mit den restlichen Eiern gleich verfahren. Kurz vor dem Servieren nochmals 1 Minute im Kochwasser aufwärmen.

Spinat in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, eiskalt abschrecken, gut abtropfen und zum Servieren in etwas Butter aufwärmen, mit Salz abschmecken.

Für die Sauce hollandaise Schalotte fein hacken, Pfefferkörner grob zerdrücken, beides zusammen mit Weisswein, Essig und Lorbeerblatt in ein kleines Pfännchen geben. Aufkochen und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen, danach ohne Deckel einreduzieren, bis ca. 2 EL Flüssigkeit übrig bleiben.

Eigelb in einer Schüssel mit rundem Boden verrühren. Etwas Wasser in einer Pfanne aufkochen, in der die Schüssel Platz hat, ohne dass sie das Wasser berührt. Reduktion durch ein Sieb zum Eigelb geben und verrühren. Schüssel auf die Pfanne setzen und sofort mit dem Schwingsen rühren – das Ei darf nicht stocken. Auf niedrigster Hitze und unter ständigem Rühren nach und nach Butterwürfel dazugeben, schmelzen lassen, bis eine dickliche, sämige Sauce entstanden ist. Von der Pfanne nehmen, mit Salz und allenfalls etwas Zitronensaft abschmecken. Entweder gleich weiterverwenden, einige Minuten über einem lauwarmen Wasserbad warm halten oder aber abkühlen lassen und vor dem Servieren im Wasserbad nochmals langsam unter Rühren aufwärmen.

Brot tosten. Schinken, Spinat und Ei darauf anrichten, mit Sauce hollandaise übergiessen.



## T A R T E A U C I T R O N M E R I N G U É E

10 Portionen, für eine  
Tarteform von  
ca. 26 Zentimeter Ø

Meine allerliebste Zitronentarte. Für Teig und Belag werden so viele Eigelbe benötigt, dass aus dem übrig gebliebenen Eiweiss eine luftige Meringage entsteht.

### Teig

160 g kalte Butter  
220 g Mehl  
½ TL Salz  
60 g Puderzucker  
2 Eigelb

### Belag

3 Zitronen  
3 Eier  
3 Eigelb  
175 g Zucker  
200 g Mascarpone

### Meringage

5 Eiweiss  
150 g Zucker

Für den Teig Butter in kleine Stücke schneiden. Mit Mehl und Salz in der Küchenmaschine oder von Hand zu Streuseln verarbeiten. Puderzucker und Eigelb dazugeben, alles zu einer Teigkugel verkneten. Zu einem Fladen drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Teig zwischen Backpapier und Frischhaltefolie auf die Grösse der Form auswallen. Folie abziehen, Teig mitsamt Backpapier in die Form legen und den Rand schön formen. Mit Backpapier belegen und getrocknete Hülsenfrüchte zum Beschweren darauf verteilen. Teig 20 Minuten in der Ofenmitte blindbacken. Ofen auf 200 Grad Unterhitze schalten, Hülsenfrüchte entfernen und den Tarteboden auf der untersten Schiene nochmals 10 Minuten backen, um ihn schön zu bräunen (aufpassen, dass er nicht verbrennt). Herausnehmen und abkühlen lassen. Ofen auf 150 Grad Unter- und Oberhitze stellen.

Für den Belag Zitronenschale fein abreiben und Früchte auspressen. Schale und Saft mischen. Eier und Eigelb mit Zucker verrühren. Mascarpone und die Zitronenmischung unterrühren. Zitronencreme auf den Tarteboden füllen. Die Tarte ca. 50 Minuten in der Ofenmitte backen, bis die Masse gestockt ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Meringage Eiweiss mit Zucker mischen und in der Küchenmaschine steif schlagen: für stabilen Eischnee zunächst einige Minuten langsam rühren, bis das Eiweiss allmählich schaumig und weiss wird, dann einige Minuten auf mittlerer und erst am Schluss auf höchster Stufe ganz steif schlagen. In einen Spritzbeutel füllen, Tarte nach Belieben verzieren. Ofen auf 200 Grad Oberhitze stellen. Tarte für ca. 1 Minute direkt unter der Grillschlaufe in den Ofen schieben, bis die Spitzen der Meringage gebräunt sind.

In diesem Kochbuch wird die bodenständige florentinische Küche gefeiert (im Bild Cecina, ein Kichererbsenfladen). Ausserdem gibts viele Geschichten zur Hauptstadt der Toscana und der Lebensweise ihrer Bewohner. Ein Buch wie ein kulinarischer Spaziergang.

Emiko Davies: Florenz. Das Kochbuch.  
Dorling Kindersley, 2017, 256 Seiten, ca. 39 Fr.



5er-Stange Cleo gefüllt, 21.90 Fr. von Läderach



Nico Caramel,  
100 g 12 Fr., 200 g  
19 Fr. von Sprüngli

**Osterparade**  
Die süssen Nesthocker der Schweizer Confiseure brauchen sich sicher nicht zu verstecken.

Schokoladen-  
ei mit Band,  
20 x 12 cm,  
80 Fr.  
von Max  
Chocolatier



Macarons-  
Pyramide,  
115 Macarons,  
50 cm,  
344 Fr.  
von  
Vollenweider



## Reiseziel Genuss

In Vino veritas: Wer seine Ferien nach feinen Weinen und gutem Essen planen will, findet auf der Informationsplattform Winzerhotels.com schöne Weinhotels oder -güter in den Regionen Österreich, Deutschland und Südtirol.  
[winzerhotels.com](http://winzerhotels.com)

Sind sie zu stark ...

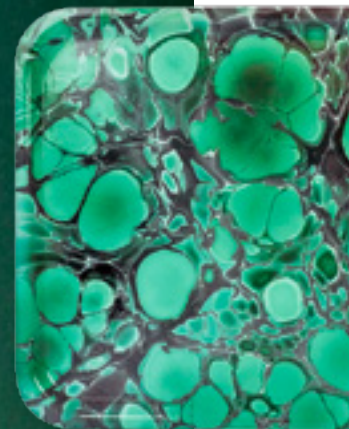
... tun sie erst recht gut:  
Die Shots des Zürcher Start-ups Mono schmecken intensiv, teilweise scharf, vor allem aber fein. Neben den Sorten Granate, Gripen und Kohle besonders aktuell ist Matcha, eine kleine Wunderwaffe gegen Frühlingsmüdigkeit. Alles bio, roh und ohne Zusatzstoffe.  
5 Fr., [monoshots.ch](http://monoshots.ch)



# VERSUNKENE WELT

Tiefblau und meeresgrün: Wir sind abgetaucht und haben für zuhause geheimnisvolle Schätze geborgen.

Redaktion: Connie Hüser



Vom französischen Archäologen Franck Goddio und seinem Team vom Meeresgrund in der Bucht von Abukir geborgen: Osiris-Statuette aus Bronze und Votivboot aus Blei

## Inspiration

Aus den Tiefen vor Ägyptens Mittelmeerküste: Eine spektakuläre Ausstellung in Zürich zeigt 300 Statuen und Kultgegenstände, Sarkophage und Götterbilder.

Osiris. Das versunkene Geheimnis Ägyptens, bis 16. Juli, Museum Rietberg, Zürich, rietberg.ch



1

Fotos: Christoph Gerigk © Franck Goddio / Hilti Foundation (1)





- 1 Tischlampe Una, Prototyp, von Kathrine Høgh und Ane Domaas für Domaas/Høgh, Preis auf Anfrage
- 2 Tablett Deep Jade ca. 44 Fr. von Clara Bergman für Studio Formata, diverse Grössen
- 3 Kissen MTS Drop Cloth ca. 350 Fr. von Martyn Thompson
- 4 Sessel Bleck ca. 4100 Fr. von Gabriella Gustafson und Mattias Ståhlbom/TAF für Gärsnäs
- 5 Seife Nr. 6 aus der Kollektion Vertigo ca. 36 Fr. von Seems Soap
- 6 Teppich Oldie Full Black Rock von CC-Tapis, Preis auf Anfrage
- 7 Algen pro Box à 25 Stk. 72 Fr. von Ronan und Erwan Bouroullec für Vitra
- 8 Wandtablar Mousse aus Keramik je ca. 205 Fr. von François Azambourg für Moustache
- 9 Beistelltisch Front Round aus Glaskeramik ca. 1850 Fr. von Sebastian Herkner für Pulpo Design
- 10 Sofa Ploum ab ca. 3660 Fr. von Ronan und Erwan Bouroullec für Ligne Roset
- 11 Beistelltisch Low Table Osis Edition 2 ca. 2700 Fr. von Llot Llov für Gallery Bensimon
- 12 Becher Bubblegraphy 2er-Set ca. 48 Fr. von Studio Oddness

3

2

5

6

7

4

8

9

10

11

12



Alles eine Frage der Balance: Stuck, Holzboden und viel Licht, dazu ein Esstisch von David Design und Stühle von Poul M. Volther

# BACK IN TOWN

Nach der Rückkehr aus Kalifornien fanden Art Director Martin Ringqvist und seine Familie in Göteborg eine grosse Altbauwohnung. Was sie bei der Einrichtung mögen: Kontraste. Was sie nicht mögen: Kitsch.

Redaktion: Line Numme  
Fotos: Birgitta Wolfgang/Sister Agency



«Wir sind rastlos»: Martin Ringqvist und seine Frau My mit ihren Kindern Nanok und Nova



## Entspannt kreativ

Martin Ringqvist (47) ist der Kopf hinter dem Kult-Volvo-Spot «The Epic Split», in dem Jean-Claude Van Damme einen Spagat zwischen zwei fahrenden Volvo-Trucks vorführt. Über 85 Millionen Mal wurde der Clip auf Youtube angeklickt. Und ja, es ist wahr: Die Aufnahme mit Van Damme war nach fast zweijähriger Vorbereitung nach nur einem Take im Kasten. Nach einem beruflichen Abstecher nach Kalifornien lebt der Schwede nun mit seiner Frau My (45), Lehrerin, und seinen Kindern Nova (13) und Nanok (11) wieder in Schweden. Im Herzen von Göteborg in einer 156 Quadratmeter grossen Altbauwohnung aus dem Jahr 1888.



Dunkel und gemütlich: Die ursprünglichen Details, etwa die Treppe von 1888 oder die Eingangstür, bilden den Rahmen für Design-Objekte wie die Bank von Åhléns oder die Stehlampe von Vipp

Stilfragen —

# So lebe ich

Martin Ringqvist über sein neues Zuhause in Göteborg, Schweden

### Warum diese Wohnung in Göteborg?

Es war genau das, wonach wir gesucht hatten. Mitten in der Stadt, mit viel Platz und Charakter. Wir haben uns etliche Wohnungen angesehen, aber als wir die hier sahen, wussten wir sofort: «Die ist es!» An einem regnerischen Tag kann man aus dem Fenster schauen und fast so tun, als sei man im Pariser Marais-Quartier. Hier in Vasastaden befinden sich viele Bauten aus dem späten 17. und 18. Jahrhundert. Ausserdem gibt es zahlreiche Galerien, Restaurants und Cafés.

### Was bedeutet Ihnen Ihr Zuhause?

Wir sind kürzlich erst aus Kalifornien nach Schweden zurückgekehrt. Nach nur einem Jahr entschieden wir uns, unser Haus, nur fünf Blocks vom Santa Monica Beach entfernt, wieder zu verlassen. Ich konnte mich dort beruflich nicht richtig zurechtfinden. Die Arbeit als Creative Director hat in Amerika viel mehr damit zu tun, Menschen zu managen, als mit dem kreativen Prozess an sich. In Schweden ist das anders. Ich war

**EINE WOHNUNG  
WIE DIESE  
MUSS HERUNTER-  
GEBROCHEN  
WERDEN, SONST  
WIRKT SIE FAST  
ETWAS KITSCHIG**

Schwarz zu  
Weiss, Neu  
zu Alt: Sofa  
und Tisch von  
Eero Koivisto,  
Sessel von  
Henrik  
Thor-Larsen  
und der  
Futbolito – ein  
«Glücksgriff»



Kochen und dazu ein Glas  
Wein: Die moderne Vipp-  
Küche mit dem gut  
100-jährigen Kachelofen und  
dem Lillian-Bassman-Foto  
(links) ist Martin Ringqvists  
Entspannungsort

froh, dass ich wieder bei der Agentur Forsman & Bodenfors einsteigen konnte. Wir investieren immer viel Herzblut in ein Zuhause, aber meistens bleiben wir nie länger als fünf Jahre an einem Ort. Ich glaube, wir sind zu rastlos und fangen gern irgendwo wieder neu an.

Ihr Wohnstil in drei Worten ...

Organisiert, sophisticated und entspannt.

Worauf legen Sie besonderen Wert beim Einrichten?

Wir lieben es, Stile zu mixen und mit Gegensätzen zu spielen. Wie zum Beispiel die moderne Vipp-Küche neben dem gut 100-jährigen Kachelofen. Der Trick ist, die richtige Balance zu finden. Eine Wohnung wie diese muss ein bisschen heruntergebrochen werden, sonst wirkt sie fast etwas kitschig. Gleichzeitig sollte man aber der Bauweise Respekt zollen. Die Bäder oder der Eingangsbereich sahen zu Beginn zwar aus wie der Inbegriff schlechten Geschmacks, aber die originalen Details, wie der Stuck oder die alten Türen mit ihren Beschlägen, waren erhalten und überzeugten uns. Darauf konnten wir aufbauen.

Ihr Lieblingsort in der Wohnung?

Die Küche. Ganz klar. Wir suchten monatelang nach der geeigneten Küche und waren drauf und dran, uns aus Ikea-Elementen eine selbst zu kreieren. Dann sahen wir in einem Wohnmagazin ein Foto einer Vipp-Küche – es war Liebe auf den ersten Blick. Wir machten kurz vor Weihnachten eine Reise nach Kopenhagen in den Showroom, und nach einer Stunde kehrten wir schon wieder ins Hotel zurück und waren pleite, aber glücklich.

Wo entspannen Sie nach einem langen, anstrengenden Tag?

In der Küche beim Kochen und einem Glas Wein, oder besser einer ganzen Flasche.

Was würde Ihnen nie ins Haus kommen?

Ein automatischer Handseifenspender.

Worauf könnten Sie nie verzichten?

Champagner und Brillat-Savarin. (Anm. d. Red.: ein nach dem Gastrosophen Jean Anthelme Brillat-Savarin benannter Frischkäse.) Und wenn es um die Einrichtung geht, bedeutet mir insbesondere das Lillian-Bassman-Foto in der Küche sehr viel. Die Geschichte ihrer Karriere ist faszinierend. 1969 verliess sie die Modeindustrie und warf ihr Lebenswerk – Negative und Prints aus vierzig Jahren – einfach weg. Zwanzig Jahre später tauchte ein Sack mit Hunderten ihrer Fotos wieder auf und bescherzte ihr mit 70 Jahren ein Comeback. Sie arbeitete danach bis zu ihrem Tod im Alter von 96 Jahren für die US-«Vogue» und die «New York Times».



Fotos sind ein grosses Thema: Die Schauspielerin Anita Ekberg, fotografiert von Georg Oddner, hängt neben dem alten Ofen

Gibt es einen eindeutigen Fehlkauf?

Ein Etagenbett für unsere Kinder. Sie haben nie darin geschlafen. Beide bevorzugten unser Bett ...

Und einen besonderen Glücksgriff?

Unser Futbolito aus Portugal. Es ist einer dieser alten, schweren Kickertische mit Spielfiguren aus Metall, die man kaum noch findet. Form und Funktion vom Feinsten.

Drei persönliche Einrichtungstipps:

1. Go vintage! Ein klassischer Sessel zum Beispiel sieht viel lebendiger aus, wenn er ein paar Spuren und Kratzer aufweist.
2. Wenn ein Raum dunkel ist, dann gleich voll drauf setzen und die Wände noch dunkler streichen.
3. Jemanden heiraten, der genau den gleichen Geschmack hat wie man selbst.

Wovon träumen Sie noch?

Wir sind noch nicht durch mit L. A. und hoffen irgendwie, irgendwann wieder dorthin zurückzukehren. Wenn also jemand von einem Haus in der Nähe von Abbott Kinney weiss, bitte anrufen!



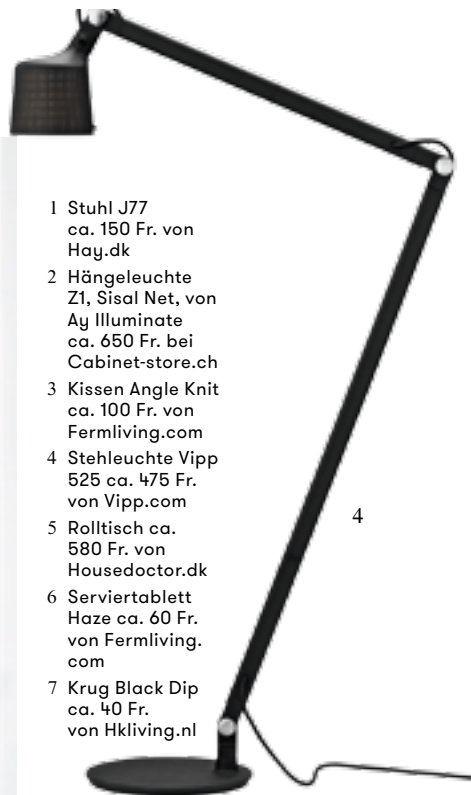
# BACK IN TOWN

Stilmix à la Martin Ringqvist:  
Edles Schwarz und Weiss mit ein wenig Industrial Chic bringt Frische in eine Altbauwohnung.

Redaktion: Line Numme



Martin Ringqvists Wohnstil in drei Worten: Organisiert, sophisticated, entspannt



- 1 Stuhl J77 ca. 150 Fr. von Hay.dk
- 2 Hängeleuchte Z1, Sisal Net, von Ay Illuminate ca. 650 Fr. bei Cabinet-store.ch
- 3 Kissen Angle Knit ca. 100 Fr. von Fermliving.com
- 4 Stehleuchte Vipp 525 ca. 475 Fr. von Vipp.com
- 5 Rolltisch ca. 580 Fr. von Housedoctor.dk
- 6 Serviertablett Haze ca. 60 Fr. von Fermliving.com
- 7 Krug Black Dip ca. 40 Fr. von Hkliving.nl



- 8 Sitzbank Stripe ca. 450 Fr. von Housedoctor.dk
- 9 Dessertteller Ceramic 70's ca. 10 Fr. von Hkliving.nl
- 10 Küchentuch Baumwolle/Leinen ca. 20 Fr. von Fermliving.com



*Ein Element – zig Möglichkeiten:  
Aus Edgar lassen sich Sideboards oder Bücherregale nach Wunsch zusammensetzen. Besondere Akzente setzen dabei die verschieden farbigen Rückwände.*

Regalsystem Edgar, ab ca. 205 Fr.,  
hartodesign.fr



## Tischrunde

Am runden Tisch lässt es sich super essen, spielen und reden.

Der Neuzugang Lin ergänzt die Möbelkollektion Family Affair darum perfekt.

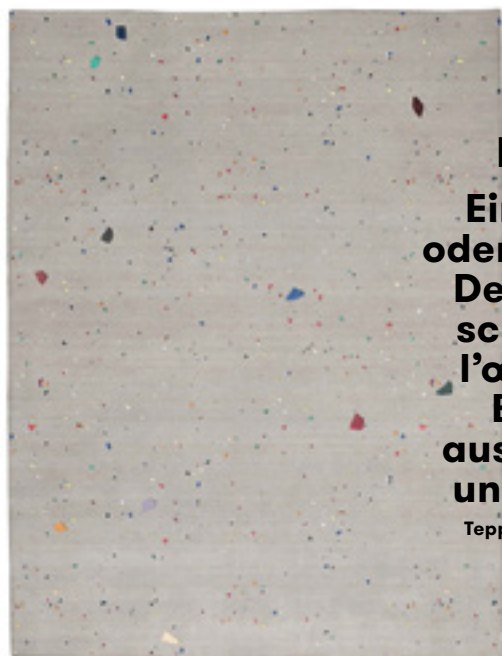
Aus massiver Eiche und weissem Linoleum, in der Schweiz entworfen und hergestellt.

Esstisch Lin, ø 150 cm, Preis auf Anfrage, blueroom.ch

## Greenlove

Das praktische, mobile Hochbeet findet drinnen oder draussen Platz. Schnell und einfach ein paar Seedballs eintopfen und hübsch auf dem Wagen arrangieren – fertig ist der Minigarten.

Hochbeet Outdoor-Urban 199 Fr.,  
Seedballs 24.95 Fr.,  
pfister.ch

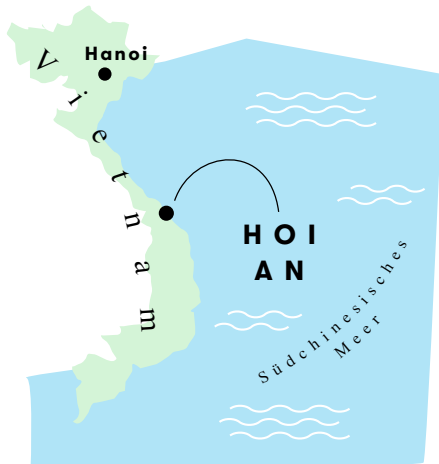


## Doppelter Boden

**Ein Teppich mit Spuren oder gar weicher Terrazzo? Designer Garth Roberts schuf ein edles Trompe-l'œil-Kunstwerk für den Boden, das in Nepal aus Himalajawolle, Seide und Aloe geknüpft wird.**

Teppich After Party, 230 x 300 cm, ca. 7900 Fr.,  
weiss oder schwarz, cc-tapis.com

# POSTKARTE



## Hoi An hat alles

Hübsch, hip, historisch:  
Die vietnamesische Küstenstadt vereint das Beste aus den angesagten Rejestädten.

**Text: ANNIK HOSMANN**

Eine Portion Venedig, eine Prise Pariser Charme, eine Handvoll hippe New Yorker Juice Bars sowie die gleiche Menge traditioneller vietnamesischer Restaurants – voilà und willkommen in Hoi An! Die Stadt an der Küste Zentralvietnams gehört mit ihrem Fluss Thu Bon, den vielen Laternen und historischen Gebäuden auch bei Einheimischen zu den beliebtesten Reisezielen des Landes.

Zum Glück bleiben Hoi An's Szenecafés trotz der westlichen Ausrichtung den Traditionen des Landes verbunden. Zum Beispiel in der Hoi An Roastery. Dort steht zuoberst auf der Karte noch immer der traditionelle vietnamesische Kaffee Ca Phe Sua Da, der langsam in ein Glas mit viel Eis und wenig Kondensmilch tropft.

Im 16. und 17. Jahrhundert zog die Stadt vor allem Handelsleute aus China, Indien und Japan an. Die Einflüsse aus dieser Zeit zeigen sich auf den Speisekarten der Restaurants wie an den historischen Gebäuden, in denen sie sich befinden. Diesen goldenen Handelszeiten ist es zu verdanken, dass sich in der Altstadt – sie besteht aus wenigen Strassen und ist im Gegensatz zu anderen asiatischen Städten



das reinste Fussgängerparadies – auf kleinem Raum so viele gut erhaltene Pagoden, Tempel, Versammlungshallen und Privathäuser finden. Seit 1999 ist die Altstadt Unesco-Weltkulturerbe.

Noch heute wird in Hoi An gehandelt und gefeilscht, allerdings nur mehr im kleinen Stil: Der täglich stattfindende Nachtmarkt ist der perfekte Ort, um Souvenirs zu kaufen, sich durch Streetfood wie knusprige Bananenpfannkuchen oder Kokosmilchglace zu probieren und in den mit Neonlicht ausgeleuchteten Bars Touristen zu beobachten – genau wie die einheimischen Alten. Liegt es an ihnen, dass Hoi An trotz der vielen Touristen immer so entspannt und frei von Hektik wirkt? Oder am spärlichen Verkehr, an den vielen Bäumen, Blumen und Laternen? Oder vielleicht ist es am Ende doch der Name: Hoi An bedeutet ruhige Gemeinschaft.

**Souvenir —  
Ob Bluse, Strandkleid oder eine Kopie der Lieblingshose – es gibt nichts, was die Schneider in den vielen Ateliers nicht nähen könnten.**





Perfekter Ausgangspunkt, um die historischen Bauten (links) von Hoi An zu entdecken: Das Atlas Hotel (oben)

## Tipps

### ESSEN UND TRINKEN

**Banh Mi Phuong.** Glaubt man Starkoch Anthony Bourdain, gibt es in diesem unscheinbaren Laden das beste Banh Mi, das vietnamesische Nationalsandwich, der Stadt. 2B Phan Chau Trinh

**The Chef.** Über den Dächern der Altstadt und unter den Laternen könnte die Atmosphäre für ein Nachtessen oder einen Drink kaum romantischer sein. 166 Tran Phu

**Bale Well.** Hier kann man seine Frühlingsrollen mit frischen Zutaten nach Wahl selber rollen. Zugegeben, es braucht etwas Übung ... 51 Tran Hung Dao

**Cocobana Tea Rooms.** Der versteckte Garten des Teeladens ist der perfekte Ort, um der Nachmittagshitze zu entfliehen und einen kühlen Tee oder Saft zu schlürfen. 16 Nguyen Thai Hoc

### SCHLAFEN

**Atlas Hotel Hoi An.** Modernes Boutiquehotel im Herzen der Altstadt und der ideale Ausgangspunkt für das Entdecken von Hoi An's historischen Bauten. 30 Dao Duy Tu Street, Tel. 0084 235 366 62 22, [atlashoian.com](http://atlashoian.com), DZ mit Frühstück ab ca. 50 Franken

**Under the Coconut Tree.** Das Homestay fünf Gehminuten vom An Bang Beach entfernt ist mit seinem offenen Schlafsaal und den grosszügigen Bungalows für Backpacker wie für Familien und Frischvermählte eine willkommene Alternative zur heissen Stadt. Hamlet 7, An Bang, Tel. 0084 0510 651 66 66, [underthecoconuttreehoian.com](http://underthecoconuttreehoian.com), Bungalow für zwei Personen ohne Frühstück ab ca. 25 Franken

### SEHEN

Mit dem Museumspass der Altstadt historische Bauten anschauen. Besonders lohnenswert: das über 200 Jahre alte Tan-Ky-Haus, das sich noch immer in Familienbesitz befindet. [hoianworldheritage.org.vn](http://hoianworldheritage.org.vn)

### AUSFLUG

Wer genug von Tempeln und Laternen hat, der mietet ein Velo oder einen Roller und fährt sieben Kilometer raus aus der Stadt zum An Bang oder Cua Dai Beach: Rein in die Wellen und sich danach auf dem Liegestuhl mit frischer Kokosnussmilch entspannen.

### ANREISE

Zum Beispiel mit Singapore Airlines von Zürich über Singapur nach Hanoi oder Ho-Chi-Minh-Stadt, ab ca. 800 Fr. Weiter mit Inlandflug nach Da Nang, von da mit Taxi nach Hoi An, ca. 20 Minuten.



Ein Genuss: Blick vom Fluss Thu Bon auf die Altstadt von Hoi An, wo es das Nationalsandwich Banh Mi und den typischen Kaffee Ca Phe Sua Da gibt



# GUTES DESIGN Kaufen!

— Ob London oder New York: Überall können Sie dieselben Dinge kaufen. Ausser, es ist blickfang. Das kuratierte Design Shopping Event versammelt neugedachte & gutgestaltete Möbel, Mode & Schmuck, die niemand hat, aber jeder gerne hätte. An 7 Terminen im Jahr: für Stilliebhaber und alle, die Aussergewöhnliches lieben. Im Gespräch mit den Gestaltern erhalten Ihre Kleider Gesicht und Ihre Möbel Charakter. So kaufen Sie Dinge, die nicht nur Wohnung und Kleiderschrank prägen – sondern Ihren Lebensstil. Und das nicht nur auf der Messe, sondern ab sofort auch online im blickfang Designshop.

 blickfang

INTERNATIONALE  
DESIGNMESSE



**BADEANZUG**

NATHALIE SCHWEIZER  
250 CHF | blickfang Basel



**LEUCHE**

**EIKON RAY CHROM**

SCHNEID | 399 CHF  
blickfang-designshop



**BEISTELLTISCH**

**EMKO**

Baltic Design Shop  
ab 297 CHF  
blickfang Stuttgart



**KARAFFE UNISON KERAMIK**

SCHNEID | 138 CHF  
blickfang-designshop



**ARMREIF B413 ROUND &  
SQUARE BRACELET**

Felix Doll | ab 389 CHF  
blickfang Basel

## SAVE THE DATE!

blickfang Basel | Messe Basel | 21 | 22 | 23 April 2017  
blickfang Wien | MAK | 27 | 28 | 29 Oktober 2017  
blickfang Zürich | Stage One | 10 | 11 | 12 November 2017  
blickfang Bern | Bernexpo | 24 | 25 | 26 November 2017  
Designers Market by blickfang @ imm Köln | 19 | 20 | 21 Januar 2018  
blickfang Hamburg | Deichtorhallen | 02 | 03 | 04 Februar 2018  
blickfang Stuttgart | Liederhalle | 16 | 17 | 18 März 2018

Tickets auch online im blickfang Designshop erhältlich!

[www.blickfang-designshop.com](http://www.blickfang-designshop.com)

Die Stadt Siem Reap in Kambodscha ist bekannt, weil man von hier aus die berühmten Tempel von Angkor Wat besichtigt. Der Touristenandrang macht den Ort nicht schöner, schafft aber tolle Möglichkeiten. Beispielsweise für das Hilfswerk Egbok. Im Restaurant Spoons bildet es unterprivilegierte Jugendliche zu wahren Zauberern der lokalen Küche aus.

Restaurant Spoons, Siem Reap, Kambodscha, Tel. 00855 76 277 66 67, [egbokmission.org/spoons-cafe](http://egbokmission.org/spoons-cafe)



## “Alles beginnt mit der Sehnsucht”

Nelly Sachs (1891-1970), deutsch-schwedische Schriftstellerin

## Entdeckergeist

Die Zentralschweiz ist eine Schatzkiste, gefüllt mit Geschichten, Farben, Klängen, Bildern. Das zeigt diese Box, die zwölf prall gefüllte Büchlein zu den verschiedensten Aspekten der Region bereithält – mit Spezialeffekten!

Vierwaldstättersee & Gotthard. Wie du diese Landschaft noch nie gesehen hast. Deutsch und Englisch, Verlag Imaginary Wanderings Press, 2016, ca. 88 Franken



## Die Welt ist klein

Modelleisenbahnen reissen die wenigsten zu Begeisterungstürmen hin. Ausnahme: Das Miniaturwunderland in der Hamburger Speicherstadt. Es sind weniger die 900 surrenden Züge als die liebevoll inszenierten Mini-Menschen rundherum, denen man zuschauen kann beim Saunieren, Sonnenbaden, Streiten und allem, was den Menschen zum Menschen macht.

[miniatur-wunderland.de](http://miniatur-wunderland.de)



## BED & BUDGET – Sonnige Stille

Pfiffe von Murmeltieren, das Rauschen des Bachs und über alledem – Stille: Paul Haltmeier und Verena Saner haben im Bergdorf Lohn GR im Naturpark Beverin ein modern-ökologisches Gasthaus geschaffen. Legreia B&B, Orta 56b, Lohn GR, Tel. 041 710 46 73, [legreia.ch](http://legreia.ch); DZ mit Frühstück 130 Franken

# HOROSKOP



Aufregende Turbulenzen im Liebesleben bringen Widder etwas aus dem Tritt

## DIE SPRACHE DER STERNE

vom 5. bis zum 25. April. Ihr persönliches Mantra sagt Ihnen, worauf Sie in dieser Zeit besonders achten sollten.

Text: Nicole von Bredow, Astrologin  
Illustration: Ping Zhu

### WIDDER

20. 3. – 20. 4.

Erledigen Sie Wichtiges bis zum 10. April. Danach wird Merkur rückläufig, und alles dauert ein wenig länger, zudem geschehen Terminpannen. Leider ist in dieser Zeit auch Venus rückläufig, was Sie aus dem inneren Gleichgewicht bringen kann. Venus, der Planet der Liebe, macht Singles aber möglicherweise ein kostbares Geschenk: Er beschert ihnen ein Wiedersehen mit einem ganz besonderen Menschen. Es kann übrigens auch passieren, dass Sie im Windschatten

von Venus und Uranus bei einem sehr guten Freund plötzlich Liebhaberqualitäten entdecken. Die Folge: Herzklopfen und Glücksgefühle. Bereits lüert? Dann ist es denkbar, dass in Ihrer Beziehung wieder Emotionen Einzug halten, von denen Sie geglaubt hatten, dass sie schon vor langer Zeit verfliegen sind.  
**Ihr Mantra:** «Liebe sitzt so tief in uns, sie kommt einfach immer wieder zu uns zurück.»  
SOPHIE MARCEAU

### STIER

20. 4. – 21. 5.

Im Moment ist es Ihnen ziemlich egal, ob Ihr Verhalten logisch ist oder nicht. Mars wandert durch Ihr Sternzeichen, und da heisst es: Hauptsache Leidenschaft. Ein Liebesgeheimnis erhöht ausserdem den Prickelfaktor, lenkt aber auch ganz schön ab. Sie haben ein Ziel vor Augen, nur ist Ihnen noch nicht genau klar, welche Herangehensweise die beste ist. Lassen Sie sich Zeit. Merkur ist rückläufig, da sind Achtsamkeit und gründliches Nachdenken ange-sagt. Wenn nach dem 20. April die Sonne in Ihr Zeichen wandert, klärt sich einiges.

**Ihr Mantra:** «Was es wert ist zu haben, ist es wert, darauf zu warten.»  
MARILYN MONROE

### ZWILLINGE

21. 5. – 21. 6.

Sie verzeichnen dank Sonne und Jupiter einen enormen Powerschub. Die Planeten mischen Ihren Energiehaushalt auf, stimulieren Ihren Optimismus. Sie glänzen durch Selbstbewusstsein und etablieren sich als Vorbild. Sie sagen allen, was langgeht. Aber nichts fordern. Höfliches Bitten hat eine weitaus höhere Erfolgsquote. Für Ihr Sozialleben gilt: nicht zu viele Verabredungen treffen, Luft im Terminkalender lassen. Merkur, Ihr Herrscherplanet, wird am 10. April rückläufig. Da warten noch einige Überraschungen auf Sie.

**Ihr Mantra:** «Es gibt für alles im Leben den richtigen Zeitpunkt. Und alles, was passiert, geschieht aus einem wichtigen Grund.»  
BELLA HADID

### KREBS

21. 6. – 22. 7.

Je weniger Ansprüche Sie in den kommenden Wochen an sich selbst haben, desto besser: Denn Merkur und auch Venus sind rückläufig. Ihr innerer Kritiker jault auf, Ihr Selbstbewusstsein ist nicht besonders hoch. Schlimmer noch: Sie haben öfter mal das Gefühl, dass sich alles gegen Sie verschworen hat – was wahrscheinlich gar nicht stimmt. Deswegen heisst es nach dem 10. April: durchatmen, einen Schritt zurück-treten, Kritik als Anregung auffassen und schauen, ob Sie eine bestimmte Sache nicht besser machen können.

**Ihr Mantra:** «Die meisten Menschen wollen lieber durch Lob ruiniert als durch Kritik gerettet werden.»  
AMERIKANISCHE  
REDENSART

## LÖWE

22. 7. – 23. 8.

Für Sie recht ungewöhnlich: Sie zögern. Instinktiv spüren Sie, dass es derzeit nicht der optimale Zeitpunkt ist, um etwas Neues zu starten. Richtig! Denn Merkur und Venus sind rückläufig und verlangen eine Rückversicherung. Analysieren Sie, woher Ihre Zurückhaltung stammt. Dann können Sie schon bald hinter sich lassen, was Sie hemmt, die zu sein, die Sie sein wollen. Falls es sich dabei um den Partner oder eine Freundin handelt, ist jetzt eine Beziehungskorrektur fällig. Im Job hilft es, einen Plan B zu haben.

**Ihr Mantra:** «Ich bin auch manchmal unsicher. Aber ich verbringe keine Zeit mit Menschen, die mich nur zu gern auf meine Schwächen hinweisen.» ADELE

## JUNGFRAU

23. 8. – 23. 9.

In den kommenden Wochen ist Innehalten und in sich hinein fühlen angezeigt. Denn Merkur (ab dem 10. April) und Venus sind rückläufig. Achten Sie jetzt auf Signale aus Ihrem Unterbewusstsein, egal ob sie in Form von Träumen, plötzlichen Eingebungen oder durch Gespräche mit einer Freundin kommen. Sie erfahren auf diese Weise viel über sich selbst, können sich besser auf sich einlassen und sich auch wieder aufrichten. Sie schaffen es, sich von etwas zu verabschieden, das Sie einschränkt und eventuell auch in der Liebe blockiert.

**Ihr Mantra:** «Man lebt nicht, um anderen zu gefallen, sondern in erster Linie für sich selbst.» VIOLA DAVIES

## WAAGE

23. 9. – 23. 10.

Auf Sie stürmen gerade Erlebnisse und Begegnungen ein, die Sie zutiefst berühren. Genießen und zelebrieren Sie diese kleinen Wunder. Die Zeit und die Kraft haben Sie. Im Beruf sieht es hingegen nach einer Nullrunde aus: Anlauf, Sprung und dann ... nichts. Das verunsichert, obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gibt. Der rückläufige Merkur (ab 10. April) zeigt allenfalls eine Verzögerung an. Anstatt zu verzweifeln oder an sich selbst zu zweifeln, können Sie die Phase nutzen, um sich kleine

Korrekturen für Ihr Projekt auszudenken. Oder einfach nur, um abzuwarten.

**Ihr Mantra:** «Wunder erleben nur diejenigen, die an Wunder glauben.» ERICH KÄSTNER

## SKORPION

23. 10. – 22. 11.

Was man Ihnen erzählt hat, klingt wirklich sehr aufregend. Sie denken sich: Wissen ist Macht – und könnten in einen Fettnapf stolpern. Vorsicht! Prüfen Sie nach dem 10. April (Merkur ist rückläufig, und damit herrscht eine hohe Wahrscheinlichkeit für Missverständnisse), ob auch wirklich stimmt, was man Ihnen zuträgt. Kann sein, dass man Sie ganz gezielt mit falschen Informationen füttert, um Sie zu testen. Verlassen dürfen Sie sich hingegen auf Ihr Gefühl. Denn Sonne, Mars und Neptun machen (auch erotische) Träume wahr, Sie werden spätestens nach dem 20. April übergücklich.

**Ihr Mantra:** «Sicher ist, dass nichts sicher ist. Selbst das nicht.» JOACHIM RINGELNATZ

## SCHÜTZE

22. 11. – 21. 12.

Nicht davon träumen, was sein könnte, sondern handeln! Statt sich in schönsten Farben die Was-wäre-wenn-Situation auszumalen, sollten Sie die Realität nach Ihren Vorstellungen gestalten. Mit Sonne und Uranus haben Sie nämlich zwei Coachingstars hinter sich, die Sie jetzt zu ausserordentlichen Leistungen anspornen. Ihr Schwachpunkt? Ab 10. April wird Merkur rückläufig. Es fällt Ihnen schwerer, sich zu konzentrieren, Ihr Kopf streikt vorübergehend. Bei Unklarheiten nachfragen und sich Notizen machen!

**Ihr Mantra:** «Es gibt nur einen Weg, Grossartiges zu leisten. Tun, was man liebt.» STEVE JOBS

## STEINBOCK

21. 12. – 20. 1.

Im Fokus: Ihr Wohlergehen. Sie haben kosmischen Rückenwind, wenn es darum geht, sich einen Wunsch zu erfüllen, Ihr Leben lockerer anzugehen und mehr Zeit und Energie in Ihre Beziehung zu stecken. Dabei nicht vergessen, dass die Liebe, die Sie bekommen, ein Geschenk ist, das Sie hegen und pflegen sollten. Auf der

Sollseite: Ein Familienmitglied geht Ihnen mit seiner «Vergesslichkeit» ziemlich auf die Nerven. Auf Ausflüchte reagieren Sie allergisch. Ab dem 10. April, Merkur wird rückläufig, sollten Sie sich im Job unbedingt an die Regeln halten – eigenmächtiges Handeln kommt nicht gut an. **Ihr Mantra:** «Die Welt gehört dem, der sie genießt.» GIACOMO LEOPARDI

## WASSERMANN

20. 1. – 19. 2.

Bis zum 20. April treffen Sie spannende Leute, und weil Mars in Ihrem Lustspielhaus Ihren Sexappeal erhöht, könnte sich die Frage stellen: Zu dir oder zu mir? Egal, ob Sie nur plaudern oder es zum Austausch von Streicheleinheiten kommt – als Single haben Sie Spass und Chancen. Liiert? Es knistert wieder, und Sie geniessen Erotik de luxe. Auf beruflicher Ebene bekommen Sie ab 10. April jedoch den rückläufigen Merkur zu spüren: Sie sind empfindlicher als sonst und fühlen sich schnell angegriffen. Nehmen Sie nicht alles persönlich, was gesagt wird, auch bei Klatsch sollten Sie die Quellen hinterfragen.

**Ihr Mantra:** «Versuchungen sollte man nachgeben. Wer weiss, ob sie wiederkommen.» OSCAR WILDE

## FISCHE

19. 2. – 20. 3.

Ihre Astro-Herznote: Sie haben viele nette Menschen um sich, treffen sich gern und oft mit Freunden. Mit Ihrem Liebsten sind Sie ein Herz und eine Seele. Falls Sie ein gemeinsames Projekt haben (Wohnung streichen, Flohmarkt und so weiter), läuft es bestens. Ihre kosmische Kopfnote: Merkur und Venus (beides Finanzplaneten) in Ihrem Astro-Bankhaus wollen, dass Sie sich mit Ihrem Budget oder einem wichtigen Businessplan auseinandersetzen. Die Zeit, die Sie jetzt investieren, kann sich schon bald durch ein Konto plus auszahlen.

**Ihr Mantra:** «Es ist besser, einen Tag im Monat über Geld nachzudenken, als den ganzen Monat dafür zu arbeiten.» JOHN D. ROCKEFELLER

## ASTROKALENDER FÜR ALLE STERNZEICHEN

MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
5. 4.	6. 4.	7. 4.	8. 4.	9. 4.	10. 4.	11. 4.	12. 4.	13. 4.	14. 4.	15. 4.	16. 4.	17. 4.	18. 4.	19. 4.	20. 4.	21. 4.	22. 4.	23. 4.	24. 4.

Glück in Liebesdingen

Sich kräftemässig nicht überschätzen!

Glückstag, Schwieriges gelingt

Vorsicht, emotionale Verletzungsgefahr!

Feiertag! Gut, um neue Leute kennen zu lernen

Vorsicht, Hindernisse. Nichts erzwingen!

Powertag

Streit liegt in der Luft

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



## Beauty und Lifestyle



Lucern

**Zeig Dein Lächeln, nicht Deine Zahnsperre.** Wer träumt nicht von einem attraktiven Lächeln mit schönen, geraden Zähnen? Eine Zahnkorrektur ist heute in jedem Alter möglich. Unsichtbare High-Tech-Zahnsperren wie Invisalign sind sehr effektiv und komfortabel zu tragen – Gartenhag war gestern! Unsere Spezialisten beraten Sie gerne in allen Bereichen der Zahnästhetik –

die kieferorthopädische Erstberatung ist kostenlos.

Zahnarzt Team Lucern  
Winkelriedstr. 37, 6003 Lucern  
**041 210 58 58**  
invisalign-team.ch



D- Freudenstadt-Lauterbad

**Mädels on Tour:**  
2 ÜN mit Verwöhnspension, Begrüßungsdrink, freier Eintritt ins Spa «AquaViva», Ganzkörpermassage und Gesichtsbehandlung, ein Drink «Hugo» an der

Hotelbar ab 364 EUR p.P. im DZ E.Hoyer e.K., Kinzigtalstrasse 23 D-72250 Freudenstadt

**0049 7441-860540**  
gruener-wald.de

## Boutiquen und Fashion



Zürich



CIMI Design LLC  
Zürich  
+41 79 280 00 68  
cimi@cimi.design  
www.cimi.design



Amriswil

**Schuhe, Taschen, Gürtel.** Im Zentrum von Amriswil finden Damen und Herren ein aussergewöhnliches Angebot an italienischen Schuhen, zum Beispiel von Baldinini, Pollini, d'Acquasparta, Ducanero, Kamo-Gutsu, oder VeNi. Das ausgewählte Sortiment ergänzen Accessoires wie Taschen und Gürtel. Ein Blick lohnt sich!

**071 412 71 00 . pellemania.ch**

## Beauty und Lifestyle

Schluss mit Bettnässen!  
Lautloses Therapiergerät  
Erfolgsquote 90%

kinderkoenig.ch

## Events und Veranstaltungen

**Südfrankreich Schnupper-Segeltörn.** Im Revier der îles d'Hyères, inkl. Carreise ab Bern. 01.-06.06.17.  
**Tel. 031 302 24 24 .**  
4-oceans.ch

## Boutiquen und Fashion

**Zürich Elena di Ancona.** Haute Couture, Prêt-à-porter de Luxe, Accessoires, Couture-Änderungen, Termin nach Vereinbarung.  
**044 201 61 81 elenadiancona.ch**

**Griechenland / Sizilien Segelferien.** 27.5.-3.6.2017 Mitsegeln auf Katamaran. Für Jedermann/-frau. CH Skipper. Buchbar auf:  
solsailing.ch

## Uhren und Schmuck

**Zürich Wir kaufen Taschen.** Hermès, Chanel, L. Vuitton sowie andere exkl. Label. Jasmine-Second-Hand, Seefeldstr. 47, 8008 Zürich  
**044 251 96 74**

**Zeileninserate sind möglich in allen Rubriken.** Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 044 248 44 40 sowie unter:  
schalter.zuerich@tamedia.ch

**Zürich LUXUSBÖRSE ZÜRICH, Lindenplatz 5, 8048 Zürich.** BAR – ANKAUF UND VERKAUF, Uhren, Schmuck, Altgold. Testsieger.  
**043 333 22 11 . luxusbörse.ch**

## Hotels und Wellnessoasen

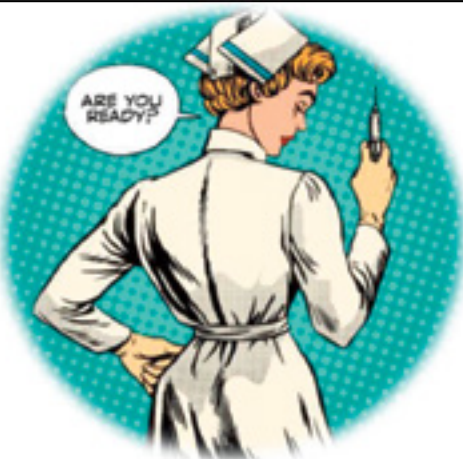


D-Freudenstadt-Lauterbad

**Das charmante Wellnesshotel.**  
4 Nächte relaxen ... ab 508 € pP inkl. 3/4-Verwöhnspension.  
5-Sterne Wellness-Stars, 3 Lilien im RelaxGuide unter den Top 4 im Schwarzwald.

Hotel Lauterbad GmbH  
Amselweg 5, D-72250 Freudenstadt-Lauterbad

**+49 (0)7441-86017-0**  
lauterbad-wellnesshotel.de



## Body Esthetic

Ästhetische Behandlungen im Herzen von Zürich

**Bodyshaping – Endermologie**  
Inklusive Lymphdrainage  
z.B. Reiterhosen 199.-

**Dauerhafte Haarentfernung SHR**  
z.B. Bikini 69.- bis 99.-  
Achseln 69.-

**Kryolipolyse – Fett weg mit Kälte**  
Inklusive Lymphdrainage  
1 Zone 199.-

**Faltenbehandlung**  
Botulinumtoxin ab 180.- pro Zone  
Hyaluronsäure Filler z.B. Lippen 400.-

bodyesthetic.ch / Telefon 044 381 20 20  
Alle Behandlungen unter ärztlicher Leitung



<p>● <b>Hellsehen o.</b> Hifsmittel mit Zeitangaben. Blockadenlösung, Fernbehandl., geistiges Heilen, Privatsitzung, 30J. Erfahrung 0901 57 77 Fr. 3.50/Min</p>	<p>● <b>Maria echtes Medium.</b> Seit vielen Jahren berate &amp; begleite ich Menschen &amp; helfe Ihnen den Leitfaden für die Zukunft zu finden. 0901 58 70 58 Fr. 3.13 Min.</p>	<p>● <b>Weissmagische Soforthilfe.</b> Bei akutem Liebeskummer oder Mobbing am Arbeitsplatz. 0901 599 006, Fr. 3.-/Min.</p>
<p>● <b>Heilercoach &amp; Medium.</b> Ich begleite Sie gerne auf Ihrem Weg zu einem erfüllten Leben. heilercoach.ch 0901 014 014 Fr. 2.50 / Min. D/F/E/I</p>	<p>● <b>Meggie.</b> Klarheit, Liebe, Glück, Erfolg, Karten, Hellsehen, Beratung und Hilfe in allen Lebenslagen. 0901 222 113 . Fr. 2.80/Min.</p>	<p><b>Vermischtes</b></p>
<p>● <b>Seherin &amp; Kartenlegerin.</b> Top Hilfe in jeder Lebenslage, sofort! Bieten auch Kartenlegekurse an! Lara 0901 090 557 Fr. 3.13/Min. Lena 0901 260 216 Fr. 3.13/Min .</p>	<p>● <b>Samira.</b> Bringt Licht ins Dunkel, Karten, Hellsehen, Pendel, Hilfe in allen Lebenssituationen. 0901 555 244 . Fr. 2.50/Min.</p>	<p>● <b>Luzern.</b> Gemeinschaftlich Bäume pflanzen. 1tree4one.com</p>
<p>● <b>Wie eine gute Freundin.</b> Ich bin für dich da. Du kannst mir echt alles sagen, ich höre zu, urteile nicht. Medium Maria. 0901 140 140 . Fr. 1.99/Min.</p>	<p>● <b>Hellseherin Lena Nova hilft.</b> Soforthilfe durch Fernbehandlung b. Partnerproblemen, Bau, Recht, Prüfung! Mo–So. 08-22 h T. 077 439 50 17 (taxpl.).</p>	<p>● <b>Ein Mann für alle Fälle.</b> CH-Mann, Detektiv, Nachforschungen im In-/Ausland, Beratung bei An-/Verkauf Immob./Autos. 079 561 63 99. Alex D/F/E/Sp/I</p>
<p>● <b>Hellsehen ohne Karten.</b> Ruf an. Ich sehe was war, was ist und was sein wird. Live: Pia 0901 160 160 . Fr. 1.99/Min. Eva 0901 180 180 . Fr. 1.99/Min.</p>	<p>annabelle hat mit 241 000 Personen eine grössere Leserschaft als jede andere Frauenzeitschrift in der Schweiz. Das annabelle Pinboard ist bei unseren Leserinnen und Lesern ein vielbeachtetes Gefäss – es bietet Ihnen in übersichtlicher Form Information, Service und Stoff zum Schmökern. Ist das nicht Grund genug, ein Inserat im annabelle Pinboard zu platzieren? Weitere Details erfahren Sie unter <a href="mailto:schalter.zuerich@tamedia.ch">schalter.zuerich@tamedia.ch</a> oder unter Telefonnummer 044 248 44 40.</p>	
<p>● <b>Liebe 2017.</b> Was kommt auf mich zu? Brauche nur deine Stimme, kann sagen was kommt + wann. 0901 979 979 . Fr. 1.99/Min.</p>		

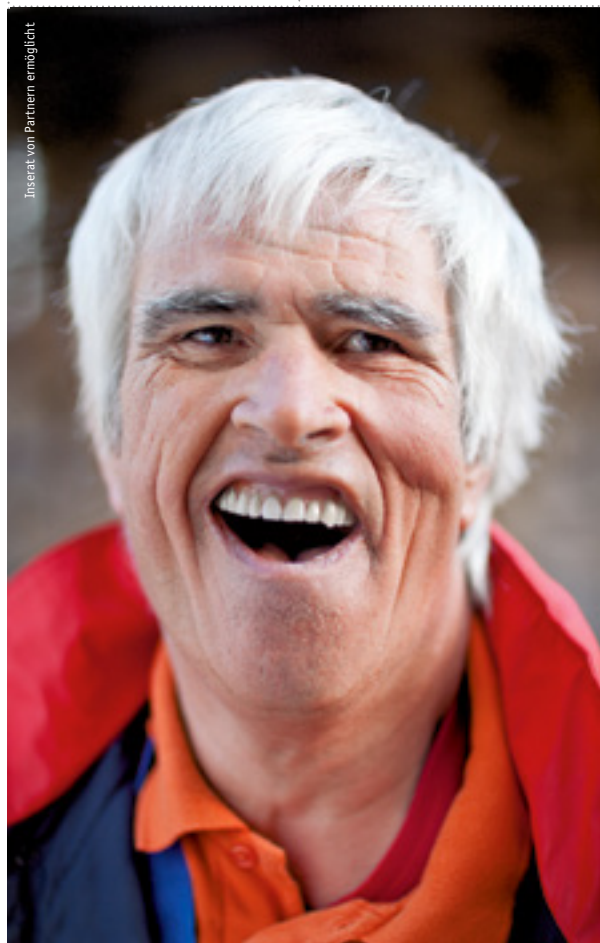
Kinderhilfe **Bethlehem**  
Wir sind da.

Gesundheit ist das grösste Geschenk für Kinder in Bethlehem.  
Caritas Baby Hospital  
seit über 60 Jahren.

Jede Spende hilft!  
PK 60-20004-7

*Helfen verbindet*

www.kinderhilfe-bethlehem.ch Tel. 041 429 00 00  
info@khh-mail.ch



# Heimat ist, wo Xaver sich wohlfühlt.

Schenken Sie Heimat. Spendenkonto 90-18177-2  
[www.stiftung-waldheim.ch](http://www.stiftung-waldheim.ch)



Eine Heimat  
für Behinderte.



# Ihr Pinboard-Textinserat

Buchen Sie Ihr Textinserat im annabelle-Kleinanzeigenteil Pinboard.

**Schnell und unkompliziert erfassen Sie ihren Text auf dem dafür eingerichteten Portal [adbox.ch](http://adbox.ch).**

## 1. Wählen Sie Ihre Rubrik

- Beauty und Lifestyle
- Boutiquen und Fashion
- Business und Bildung
- Events und Veranstaltungen
- Food and Drinks
- Galerien und Kunstausstellungen
- Hotels und Wellnessoasen
- Interieurs und Design
- Uhren und Schmuck
- Liebe und Freundschaft
- Ferienwohnungen
- Lebensberatung
- Webadressen
- Vermischtes

**Musterinserate**

<p><b>Basel</b> <b>Mère Catherine.</b> Es ist ein paradiesmatisches Land, in dem einem gebratene Satzteile in den Mund fliegen. Nicht einmal <b>043 211 00 33 . catherine.ch</b></p>	<p><b>Rapperswil</b> <b>Maison Blunt.</b> Weit hinten, hinter den Wortbergen, fern der Länder Vokalien und Konsonanten leben die Blindtexte. Abgeschieden wohnen Sie in Buchstabenhäusern an der Küste des Semantik, eines großen Sprachozeans. Ein kleines Büchlein namens Duden fließt durch ihren Ort und versorgt sie mit den Regeltalien. <b>043 211 00 33 . catherine.ch</b></p>
--	--

Ort, max 20 Zeichen

Textfeld für den Inseratentext (10 Zeilen à 20 Zeichen)

Fr. 90.-

Textfeld für den Inseratentext (10 Zeilen à 20 Zeichen)

Fr. 180.-

**Wiederholungsrabatt:** 2x 3%, 3x 5%, 6x 10%, 13x 12%

Jedes Kleininserat wird mit dem farbigen Rubrikenpunkt (oben links) und der Ortschaft (oben rechts) versehen. Der Titel zum Anfang des Textes wird fett gedruckt. Die unterste Zeile beinhaltet immer die Website und die Telefonnummer.

## 2. Schreiben Sie Ihren Inseratetext (wenn nicht über [adbox.ch](http://adbox.ch) erfasst)

Inseratetext und/oder Internetlink mit Druckbuchstaben eintragen. Pro Kästchen nur ein Buchstabe, Satzzeichen oder Wortzwischenraum. Wenn Sie mehr Text als für ein Feld brauchen, schreiben Sie einfach im zweiten Feld weiter. Die Texte werden in diesem Fall automatisch zu einem Doppelfeld zusammen gefügt (siehe Musterinserate)

## 3. Chiffre-Inserate

Gebühr Fr. 25.-

Chiffre-Inserat

## 4. Wählen Sie die gewünschte Ausgabe

- Nr. 08/17 vom 17.05.17, Annahmeschluss: 20.04.17
- Nr. 09/17 vom 07.06.17, Annahmeschluss: 10.05.17
- Nr. 10/17 vom 28.06.17, Annahmeschluss: 01.06.17

Bitte schicken Sie keinen Check und kein Bargeld. Sie erhalten von uns eine Rechnung. Wir behalten uns vor, Inserate, die nicht den vorgegebenen Rubriken entsprechen, abzulehnen.

## 5. Ihre Adresse

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:  
Tel. 044 248 44 40, Fax 044 248 56 30 oder E-Mail: [schalter.zuerich@tamedia.ch](mailto:schalter.zuerich@tamedia.ch)

**Einsenden an: Tamedia AG, annabelle Pinboard Schalter, Postfach, 8021 Zürich, oder inserieren Sie über das Portal: [adbox.ch](http://adbox.ch)**

### Sommerschön

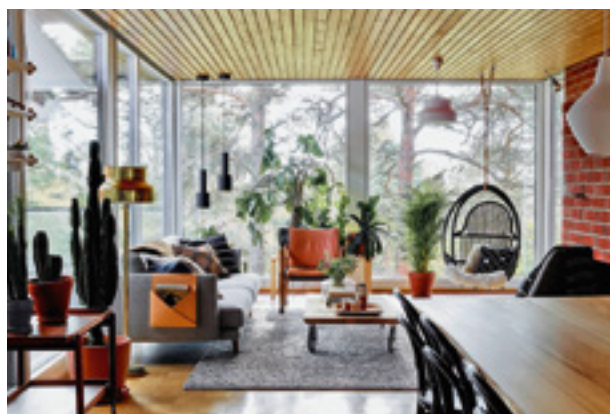
Für jedes Alter: Die besten Fitness- und Beautytipps zum Auftakt der Badesaison. Plus die neuen Pflegeprodukte



**Urban Moms**  
**Edle Looks für Klein und Gross: Unsere Modestory zum Schwerpunktthema Mutter/Tochter**

### Wohnen in Helsinki

So lebt Annaleena Hämäläinen, Chefin einer Firma für Möbel und Wohnaccessoires in Finnland



**DIE NÄCHSTE ANNABELLE ERSCHEINT AM 26. APRIL**

AUSSERDEM: *Mama, sag mal ...* Töchter befragen Mütter, und umgekehrt *Gail Honeyman*. Wer ist die Autorin, die das Überfliegerbuch der Saison geschrieben hat? *Soulfood*. Wohlfühlrezepte aus unserer Kindheit





## GEWINNEN SIE

einen Aufenthalt im Gams Geniesser- und Kuschelhotel in Vorarlberg (A) im Wert von 2000 Franken \*.

Als Spezialist für Paarferien hat sich das Gams Geniesser- und Kuschelhotel in Vorarlberg klar positioniert. Für diese Zielgruppe schufen die Gastgeber des 4-Sterne-Superior-Hotels ein stimmungsvolles Ambiente: mit moderner Architektur, die sich harmonisch an das altehrwürdige Stammhaus fügt, edlem Design und luxuriösem Glamour zum Träumen und Schwelgen. Das Da-Vinci-Spa bietet spezielle Treatments für Paare. Eine offene Küche befindet sich im aus dem 19. Jahrhundert stammenden Ballsaal. In den Nächten von Donnerstag auf Freitag lädt das Hotel zu einer orientalischen Wohlfühlnacht zu zweit ein.

Gams Geniesser- & Kuschelhotel, Platz 44, Bezau, Österreich,  
Tel. 0043 55 14 22 20, hotel-gams.at

span.: Juli	↓	Malzgrundstoff	engl. Anrede Brot-aufstrich	↓	vorsätzliche Zerstörung	↓	Weiss-hand-gibbon	Kanton Volk der West-finnen	↓	in der Nähe von	↓	süd-amerik. Steppen-kamele	Bestie	↓
Jassart	→	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Pep	↓	↓	↓	↓	↓
ohne Inhalt	→	↓	↓	↓	röm. Name v. Basel	→	○ 4	↓	↓	Abk.: lateinisch	↓	↓	Ab-schieds-wort	↓
engl.: Mädchen	→	○ 6	↓	weg	Übrig-blei-bendes	↓	↓	Binnen-ge-wässer	↓	Monat	Zusatz-name	Castros	↓	↓
↓	→	↓	↓	fast nicht	↓	Podium	↓	○ 7	↓	↓	↓	↓	↓	↓
schweiz. Autorin (Milena)	Service-teil nichts-sagend	→	↓	↓	↓	dt. Fluss	↓	↓	Software-nutzer ital. Hptst.	○ 8	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	Legende	Vorname Connerys	↓	↓	metallh. Mineral Futter-pflanze	↓	↓	israel. Politi-kerin † (Golda)	↓	frz. Dépar-tement	Frauen-name	↓
Spitz-name Lincolns	Teil des Ganzen	→	↓	○ 1	↓	↓	Maler d. Dada-ismus † 1966	↓	frz.: mir, ich	↓	↓	↓	↓	↓
Lurchtier	Volk in Liberia	↓	↓	ital.: ja	fest um-schloss. halten, krallen	→	↓	↓	○ 5	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	○ 3	↓	↓	Appen-zeller Wappen-tier	→	↓	↓	unbe-stimmter Artikel	↓	○ 2	↓	↓	↓
Neben-fluss der Kura in Asien	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	frz.: sehr	↓	↓	↓	↓
eh. schweiz. Pop-gruppe	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

### So nehmen Sie an der Verlosung teil:

Rufen Sie Telefon 0901 700 333 an (1 Fr./Anruf ab Festnetz), und hinterlassen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse. Oder senden Sie ein SMS mit «ANRA Lösungswort» und Namen/Adresse an 966 (1 Fr./SMS). Oder senden Sie eine Postkarte (bitte keine Briefe) mit Ihrer Adresse und Telefonnummer an: Verlag annabelle, Preisrätsel 6/17, Postfach, 8099 Zürich.

### Einsende- und Anrufschluss: 21. April 2017

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 von Gams Geniesser- & Kuschelhotel und Tamedia sind von der Verlosung ausgeschlossen. Mit freundlicher Unterstützung von Gams Geniesser- & Kuschelhotel.

\* Wert gemäss Tageskurs vom 5. 4. 2017

### LÖSUNGSWORT:

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

DAS LÖSUNGSWORT  
AUS ANNABELLE 5/17: HOERSAAL



**Tiziano Ferro (37)**  
Italo-Pop-Sänger

Startet am 11. Juni mit seiner neuen Platte zu einer Italien-Tournee: Tiziano Ferro



## Leben

Zuhause Je nach Stimmung in Mailand (10), Manchester oder Los Angeles

Immer im Kühlschrank Entrahmte Milch und ganz viel Wasser (2)

Entspannend nach einem anstrengenden Tag Ich mag die Abende zuhause, an denen ich Filme schaue (1), Freunde einlade, Songs schreibe

Liebungsgetränk Kaffee ist meine Droge und Starbucks (4) mein bevorzugter Dealer

Eine Sünde Alles, was mit Nutella (5) zu tun hat  
Das sollte sich in Italien ändern Wir brauchen ein Anti-Mobbing-Gesetz. Zu viele Kinder und wehrlose Menschen werden Opfer dieser Art von Gewalt

## Beauty

Duft The One von Dolce & Gabbana und CK One (12)

Schönheitsgeheimnis Viel Flüssigkeit, viel Schlaf. Und: Protect the Skin you're in!

Sport Rennen, Yoga (9), Volleyball, Rugby

## Inspiration

Bringt mich zum Lachen

Meine besten Freunde, sie sind echte Clowns  
Mag ich gar nicht Eingebildete, egozentrische Menschen, unhöfliches Verhalten und Käse

Letztes Ferienziel Ich verbringe alle meine Ferien in Kalifornien (3), aber ich liebe auch die kleinen Dörfer und alten Städte von Spanien, und ich entdecke immer gern neue Orte in Grossbritannien

Aktuelles Projekt Mein neues Album «Il mestiere della vita» (7) und die Stadiontournee

## Praktisches

Werkzeug Stift und Papier (11)

Diese Telefonnummer kenne ich auswendig  
Ich kann mir Nummern kaum merken, nur die Nummer meines besten Friends Roberto kenne ich auswendig

Transportmittel Ich liebe Flughäfen und lange Flüge  
Website Ich bin ein Google-Typ

App «US Driving Test», ich übe für die Fahrprüfung in den USA

## Mode

Designer Dolce & Gabbana bin ich seit 2006 treu (8)

Zuletzt gekauft Ein Trenchcoat, dank dem ich den kalifornischen Winter genossen habe

Fashion No-Go Ich hasse Flipflops und alle Schuhe, die nackte Füsse sichtbar machen.

Eine Ausnahme mache ich am Strand

Ich trage immer Socken (6)! Ganz egal, was die Mode diktiert  
Fehlkauf Alle möglichen Hüte. Mein Kopf ist zu gross, und die Form meines Gesichts passt einfach zu keiner Sorte von Hüten

