

FÜR **KÖRPER**
GEIST
UND **SEELE**

LEBEN – UND EIN BISSCHEN MEHR.
GENUSS | KUNST | MUSIK | HOBBYS



ERNAS TÖRKALI
CANTUNADA
IGLUDORF
BÜNDNER BIKE

STEN
GENE



GRÜAZI IM «TÖRKALI»

... WO GÄSTE FAMILIE WERDEN.

WETTBEWERB NR. 1
--- SIEHE SEITE 55 ---



ERNAS TÖRKALI

Das Törkalli ist ein besonderer Ort, an dem Geschichte lebendig bleibt und neue Erinnerungen entstehen. Ein Treffpunkt für alle, die pure Gastfreundschaft, ehrliche, einfache Küche und die besten Fläscher Weine geniessen möchten.

Ob zum gemütlichen Apéro, zu einem genussvollen Picknick an der frischen Fläscher Luft, einer Auszeit vom Alltag oder einfach, um einen besonderen Moment zu erleben – «Grüazi im Törkalli», das ist das Credo von Andreas Risch, dem neuen Geschäftsführer.

EIN ORT DER SEELE

Von Anfang an war das Törkalli ein Ort, der sich von anderen unterschied. Es ging nicht um grosses Aufsehen oder exklusive Speisen, sondern um das Gefühl, nach Hause zu kommen. Erna kochte oben in ihrer eigenen Küche, und jeden Tag gab es frisch zubereitete Gerichte – Suppen, Kartoffelsalat oder eine gute Wurst.

Ihre Schwester backte Brot und Kuchen, und so gab es immer etwas Selbstgemachtes, das die Gäste schätzten. «Die Leute mochten die Einfachheit», sagt Erna. «Und ich mochte es, ihnen etwas von mir zu geben.» Der Garten hinter dem Haus war eine weitere Besonderheit. Dort baute Erna selbst Karotten, Lauch und andere Zutaten an, die den Weg direkt auf die Teller fanden.

DIE MENSCHEN HINTER DER GESCHICHTE

Die Geschichten, die in diesen Wänden geschrieben wurden, bleiben

unvergessen: die Veteranen aus Liechtenstein, die an einem Sonntag sogar den Schlüssel für das Törkalli bekamen, um sich selbst zu bewirten. Oder das Berner Pärchen, das von Ernas Kartoffelsalat träumte. Es waren Momente wie diese, die nicht nur die Gäste glücklich machten, sondern auch Erna selbst.

EIN VERMÄCHTNIS, DAS BLEIBT

Ernas Herz schlägt immer noch für diesen besonderen Ort. «Das Törkalli ist wie ein eigenes Kind für mich geworden», sagt sie. Ihre Nachfolger führen das Törkalli mit derselben Leidenschaft und Liebe weiter, die Erna hineingelegt hat. Es bleibt ein Ort, der Fläsch verbindet, Gäste begeistert und ein Stück von Ernas Seele trägt. Liebe Erna, deine Geschichte, deine Arbeit und dein Herzblut machen Ernäs Törkalli zu dem, was es ist. Und auch in Zukunft wird dieser Ort Generationen begeistern – wir danken dir.

DIE KÜCHE: ECHT, EINFACH, BESONDERS

Die Speisekarte ist der Spiegel der «Törkalli-Philosophie»: ehrlich, saisonal und mit einer besonderen Note. Sie setzen auf regionale Zutaten, ehrliche Handwerkskunst und kreative Überraschungen, weil Genuss nicht kompliziert sein muss.

FRISCH UND SAISONAL: Die Gerichte wechseln mit den Jahreszeiten und erzählen die Geschichte der Region direkt auf dem Teller.

PERFEKT BEGLEITET: Dazu werden beste Fläscher Weine serviert, sorgfältig ausgewählt, mit Leidenschaft und Fachwissen.

MIT HERZ UND HAND GEMACHT: Keine überladenen Teller, sondern ehrliche, authentische Küche, die begeistert.

WEIN: GLASWEISER GENUSS

Aus der Bündner Herrschaft die feinsten Weine, «glasweise»: Riesling-Silvaner, Kerner, Fläscher Blauburgunder, Weissburgunder, Syrah, Vin Mousseux und Schaumwein Federweiss. Oder Sie entdecken eine feine Weinflasche aus dem Weinparadies Fläsch!



IHR GASTGEBER

Warum er das mache? Es sei seine Begeisterung für Gastfreundschaft, die ihn antreibt. Der persönliche und authentische Kontakt, die Herzlichkeit liegen ihm am Herzen. Es ist sein Wunsch, dass Sie sich in «Ernas Törkalli» wohlfühlen und ent-

spannte Momente verbringen können. «Ernas Törkalli» ist ein Ort, an den man gerne hingeht, sich trifft und an dem man sein darf, wie man ist.

Herzlich willkommen – Ihr Andreas Risch.



GENUSSMOMENT IM GRÜNEN

Geniessen Sie herrliche Momente unter freiem Himmel mit einem Picknick-Korb von Ernäs Törkalli. Als einzige Lokalität in der Region bietet Ernäs Törkalli die Möglichkeit, kulinarische Köstlichkeiten mitten in der Natur zu erleben. – Wie und was, siehe: <https://www.toerkali.ch/picknick.html>

KONTAKT:

Ernas Törkalli
Unterdorf 25, 7306 Fläsch
081 302 73 93
info@toerkali.ch
www.toerkali.ch



Cantunada
Wein und Sein

CANTUNADA

... ES GIBT VIELE GRÜNDE, UM HIER ZU VERWEILEN.

TRAUMHAFT SCHLAFEN

Aus einem alten Gewölbe wurde Erstaunliches erschaffen. Einst eine Remise, wurde der Raum zu einem fantastischen Schlafzimmer herausgeputzt. Man muss es gesehen haben und man fühlt sich gleich wie eine Königin – ein Ambiente, das es so nicht zweimal gibt. Und am Morgen, versprach mir Frau Heidi Steiner, gibt es ein herzhaftes Frühstück, man werde fürstlich verwöhnt.

WEIN & SEIN

Heidi Steiner macht gerne leidenschaftlich Wein und sie schenkt ihn auch mit Vergnügen aus. Im lauschigen Garten bietet sich Raum

und Gelegenheit für Begegnungen und spannende Gespräche. Wer es gerne drinnen geniessen möchte, dem bietet sich ein stimmungsvolles Kellergewölbe an.

So gibt es jeden Monat «Wein & Sein» in bester Gesellschaft: Das Cantunada führt kein Restaurant im eigentlichen Sinne, sondern regelmässige Anlässe sorgen da-



für, dass Menschen fantastische Weine in stimmungsvollem Ambiente erleben können. Wann dies jeweils stattfindet, kann auf der Website www.cantunada.ch nachgelesen werden.

DIE WEINE

Wie kommt es, dass Heidi Steiner ihre eigenen Weine ausschenken kann? Sie sagt, dass sie von Berufes wegen eigentlich nichts mit Reben am Hut hatte. Mit dem Kauf dieses wunderschönen, 300 Jahre alten Hauses vor 21 Jahren kam die Gelegenheit, einen Rebberg zu übernehmen. Der Wunsch, dies zu tun, verstärkte sich rasch, und so kam sie schnell in den Besitz eines Rebberges. Die Ausbildung zur «Rebbäuerin» holte sie sich dann im Plantahof in Landquart. Währenddessen baute ihr handwerklich begabter Mann Jörg das



Refugium zu dem einzigartigen Bijou um, so wie es sich heute präsentiert.

Es gibt zwei Sorten Weine: einen Blauburgunder und seit einigen Jahren auch einen Sauvignon blanc. Dieses Paar bildet eine Spezialität in der Weinlandschaft der Bündner Herrschaft – probieren Sie und Sie werden diese Köstlichkeiten «genüsslich» geniessen können.

DEGUSTIEREN, FEIERN UND GENIESSEN

Das stimmungsvolle Kellergewölbe stellen wir Ihnen, für einen Anlass, gerne zur Verfügung. Der Keller eignet sich für kleine Familienfeste wie Geburtstagsfeiern, Sitzungen, Seminare, Apéros oder auch Weidegustationen. Ein kulinarischer Rahmen kann angeboten werden, ganz nach Ihren Wünschen. Ihr Anlass bei uns wird zum Erlebnis!

DAS CREDO VON HEIDI UND JÖRG:

«Unsere Leidenschaft gilt dem Wein! Mit Sorgfalt und Herzblut pflegen und kultivieren wir die Weinreben, bis ein hervorragender Tropfen entsteht, aus welchem sich nicht nur Nuancen von Waldbeeren, Waldkirschen und samtigen Tanninen herausschmecken lassen, sondern auch das Leben, als Zustand und vor allem als Verb.»



KONTAKT:

Cantunada
Heidi & Jörg Steiner-Gebelein
Eckgasse 2
7302 Maienfeld
info@cantunada.ch
www.cantunada.ch



WETTBEWERB NR. 3
--- SIEHE SEITE 55 ---

KALT, EISKALT, IGLU...

... EINE NACHT IM 1000-STERNE-HOTEL UND DREI WOW-MOMENTE.

Ehrlich gesagt, war ich schon ein wenig aufgeregt vor meiner ersten Igludorf-Übernachtung. Gerade noch sass ich gemütlich zu Hause in der warmen Stube, und nun sollte es auf über 2000 Meter in die Berge und den Schnee gehen. «Nur Mut, wer nichts wagt, der gewinnt nicht», sagte ich mir still vor. Schon bei der Hinfahrt wurde ich mit einer wunderschönen Zugfahrt durch die Natur belohnt. Schneebedeckte Bäume und Landschaften zogen an mir

vorbei, und die Aufregung verwandelte sich in pure Vorfreude. Gepackt für eine Nacht, stapfte ich durch den Schnee zum Iglu. So richtig imposant wirkte der Schneeberg auf den ersten Blick nicht. Zum Glück verwandelte sich der erste Eindruck in absolutes Erstaunen, als ich mitten im Iglu-Restaurant stand. So gross hatte ich mir das Innere nicht vorgestellt. Über sieben Meter hohe Wände, kunstvoll verziert, und geheimnisvolle Schneegänge,

die rechts und links abzweigten. Einfach nur wow. Ich kam direkt mit einigen Gästen ins Gespräch, und wir stiessen mit einem hausgemachten Glühwein auf unser Iglu-Abenteuer an.

Es ist schwer zu beschreiben, aber durch den Schnee herrscht eine ganz besondere Akustik im Iglu, und gepaart mit der absoluten Windstille fühlte es sich fast schon ein wenig warm an. Zuerst wurden wir mit einem leckeren Käsefondue verwöhnt, und dann ging es auf zur Schneewanderung mitten in der Nacht. Und da waren sie – meine 1000 Sterne. Einer leuchtete heller als der andere. Auf über 2000 Metern ist die Lichtverschmutzung so gering, dass die Sterne wirklich zum Greifen nah sind. Mit diesem Glücksgefühl gewappnet, fühlte ich mich mutig genug, auch das Bad im heissen Whirlpool zu wagen. Raus aus den Kleidern und rein in das wohlige warme Wasser. Schon wieder wow – was für ein Gefühl, von Schnee umringt zu sein und in einem dampfenden Whirlpool zu sitzen.



IGLUDORF, FAKTEN:

Geöffnet von Dezember 2025 bis April 2026

- Tagsüber für Tagesbesucher geöffnet. Durch die schnelle und einfache Erreichbarkeit ist jedes Igludorf ideal für einen Tagesausflug. Auch als Eventlocation bietet sich das Igludorf an – der perfekte Rahmen, um unvergessliche Momente zu kreieren.
- Abends wartet im Igluhotel das Übernachtungserlebnis mit Fondue, Schneeschuhspaziergang und Wellness auf die Gäste. Wenn 1000 Sterne in der Nacht um die Wette funkeln, ist das eine Auszeit, die bestimmt nicht in Vergessenheit gerät.

Weitere Informationen unter www.iglu-dorf.com

Jetzt war ich wohl am Ende der Wow-Momente angekommen, denn der Expeditionsschlafsack wartete in meinem Romantik-Iglu auf mich. «Wie warm kann so ein Schlafsack wohl sein?», fragte ich mich. Da es keinen Weg zurück gab, hiess es nur: raus aus der Skikleidung und mit langer Unterwäsche rein in den Schlafsack. Nach ein wenig Hin-und-her-Geruckel hatte ich eine für mich gemütliche Position gefunden, und erleichtert stellte ich fest, dass sich meine Körperwärme schon zu verbreiten begann. «Gemütlich» warm stellte ich fest, mein letzter Gedanke, bevor ich von Schnee umhüllt eingeschlafen bin.



Am nächsten Morgen wurde ich von einem Igluguide mit einem heissen Tee und den Worten: «Die ersten Sonnenstrahlen warten», aus dem Schlafsack geweckt. Neugierig zog ich mich an und stellte mich vor das Igludorf. Da waren sie – die ersten Sonnenstrahlen, die hinter den Berggipfeln herauslugten. Und da war auch mein dritter Wow-Moment. So schön kann es sich anfühlen, in einem Igludorf aufzuwachen.





Jürg jun. in der Anflugschneise

WETTBEWERB NR. 4
--- SIEHE SEITE 55 ---

WENN DER WIND DURCH DIE MÄHNE WEHT...

... DAS UNGLAUBLICHE GEFÜHL AUF DEM FEUERSTUHL.

DIE FAMILIE LUDWIG

Pioniergeist und Erfolg in der Welt der Custombikes. Die Geschichte der Familie Ludwig und ihrer Unternehmen ist eine Erfolgsgeschichte, geprägt von Mut, Innovation und Leidenschaft. Mit

einem Gespür für Trends und der Bereitschaft, neue Wege zu gehen, haben die Ludwigs ein beeindruckendes Unternehmensnetzwerk geschaffen, das weit über die Grenzen der Schweiz hinaus bekannt ist.



BÜNDNERBIKE: DER URSPRUNG EINER VISION

Die Reise begann im Jahr 2000, als Jürg Ludwig senior und seine Frau Heidi in Landquart die Marke Bündnerbike gründeten. Ihr Ziel war es, nicht einfach Motorräder zu verkaufen, sondern Kunstwerke auf zwei Rädern zu schaffen. Bündnerbike spezialisierte sich auf die Individualisierung von Harley-Davidson-Motorrädern. Mit Liebe zum Detail und handwerklichem Können schuf die Familie Ludwig einzigartige Custombikes. Bereits 2002 trat Jürg Ludwig junior in das Unternehmen ein, gefolgt von seiner Schwester Natalie im Jahr 2010.



Gemeinsam setzen sie neue Massstäbe und kombinieren Tradition, Innovation und Leidenschaft. Ob Custombikes, Harley-Davidson-Präsenz oder Lackierarbeiten – die Ludwigs sind ein leuchtendes Beispiel für unternehmerischen Erfolg und handwerkliche Exzellenz.



EXPANSION

Im Jahr 2010 gründete die Familie Ludwig Harley-Davidson Graubünden, um die Präsenz der legendären Marke in der Region zu stärken. Fünf Jahre später, im Jahr 2015, folgte die Eröffnung von Harley-Davidson St. Gallen, um eine weitere Anlaufstelle für Motorradbegeisterte zu schaffen.

Harley-Davidson, 1903 in den USA gegründet, steht weltweit für Freiheit, Abenteuer und Gemeinschaft. Beide Standorte bieten ein umfassendes Sortiment an Motorrädern, Zubehör und Serviceleistungen und tragen den einzigartigen Mythos der Marke weiter.

DIVERSIFIKATION

Mit der Gründung der Moto Graubünden AG 2014 erweiterten Jürg jun. und Natalie ihr Geschäft. Die Firma vertritt Marken wie KTM, BMW, Piaggio und Vespa, was eine breitere Kundschaft anspricht. Diese strategische Entscheidung ermöglichte es den Ludwigs, Fahrer verschiedenster Motorrad- und Rollermarken zu bedienen.

CARROSSERIE- UND LACKIERWERK LUDWIG

Tradition und Qualität ergänzend betreiben die Ludwigs das Carros-

serie- und Lackierwerk Ludwig in Landquart, das seit fast 30 Jahren auf hochwertige Karosserie- und Lackierarbeiten spezialisiert ist. Es ist die zentrale Werkstatt für die unverwechselbaren Lackierungen der Bündnerbike-Motorräder.

SPECIAL-CUSTOMBIKES UND INTERNATIONALE ANERKENNUNG

Die Leidenschaft der Ludwigs gilt dem Bau von Custombikes unter der Marke Bündnerbike. 2018 sorgten sie mit einem Harley-Davidson-Bike im Wert von 1,888 Mio. Schweizer Franken, in Zusammenarbeit mit der Uhrenmarke Carl F. Bucherer, für internationales Aufsehen. Ein weiteres innovatives Projekt war der Bau

einer Elektro-Harley mit breiten Reifen, komplett im eigenen Haus entwickelt.

EIN FAMILIENUNTER- NEHMEN MIT HERZ UND ZUKUNFT

Heute beschäftigt das Firmenimperium der Ludwigs rund 65 Mitarbeiter. Jürg Ludwig junior leitet als CEO die strategische Ausrichtung, während Natalie als CFO die Finanzen verantwortet.

KONTAKT:

Harley Davidson Graubünden
Untere Industrie 7
7304 Maienfeld
info@hd-gr.ch
www.hd-gr.ch





**BAD RAGARTZ
LUAGALÄSÄ
KIRCHNER-MUSEUM
EWY'S ATELIER**



Esther und Rolf Hohmeister vor einer Skulptur im Giessenpark.

WETTBEWERB NR. 5
--- SIEHE SEITE 55 ---

KUNST ALS LEBENSELIXIER – ESTHER UND ROLF HOHMEISTER

... DIE ZEHNTE BAD RAGARTZ BEWEGT SCHON IHRE HERZEN.

«Das Telefon klingelt nahezu ununterbrochen, am Tisch diskutieren angeregt einige Künstlerinnen und Künstler, während im oberen Stockwerk der Drucker im Akkord vor sich hinschnurrt.»

«NACH DER TRIENNALE IST VOR DER TRIENNALE»

Rolf Hohmeister begrüsst verschmitzt. Die 9. Bad Ragartz 2024 ist vorbei. Trotz des nach wie vor herrschenden Hochbetriebes ist die Stimmung beim Gründerhepaar der Schweizerischen Triennale der Skulptur entspannt: «Wir sind sehr glücklich darüber, dass wir den Besucher(inne)n aus aller Welt und natürlich auch den Einheimischen erneut einen grossartigen Kunstsommer bieten konnten», berichtet Esther Hohmeister, die sich bereits auf

die Jubiläumsausgabe der grössten Skulpturenausstellung Europas im Jahre 2027 freut. Was vor einem Vierteljahrhundert als kleines und visionäres Kunstprojekt begann, hat sich augenscheinlich bewährt: Denn auch im letzten Jahr durfte die Triennale mehr als eine halbe Million Besucher(innen) empfangen. Das Erfolgsrezept: In Bad Ragatz ist die Kunst für alle da!

Man darf die Werke berühren und kann die Skulpturen hautnah erleben. Die kompetenten Führungen durch die Ausstellung vermögen Laien, Kenner und Familien gleichermaßen zu begeistern. Regelmässig durchgeführte Workshops für Kinder und Jugendliche machen den Skulpturenpark zum grandiosen, generationen-

übergreifenden Erlebnis unter freiem Himmel.

UNSERE MOTIVATION

Was aber motiviert die Hohmeister dazu, über all die Jahre hinweg immer wieder diese enorme Energie und unzählige ehrenamtliche Arbeitsstunden in die Bad Ragartz zu stecken? «Bildende Kunst, Literatur und Musik waren stets wichtig für uns, das haben wir immer gelebt», so Esther und Rolf Hohmeister. Und weiter: «Zur Jahrtausendwende hatten wir die Idee, ein sinnvolles und nachhaltiges Kulturprojekt zu initialisieren. Das Konzept fand von Anfang an Anklang, und so machten wir uns trotz aller finanziellen und logistischen Herausforderungen mit Schaufeln und Spaten daran, gemeinsam mit einigen uns



Samuel Salcedo, Spanien



Matthias Sieff, Italien



Herbert Stehle, Deutschland

bekannten Künstler(inne)n die Skulpturen für die erste Triennale zu positionieren. Zu unserer Freude war unser persönlicher Enthusiasmus von Publikumerfolg gekrönt: Die Bad Ragartz wurde im Laufe der Zeit zu einem Ort des lebendigen und kritischen Dialoges sowie des unbeschwerteren Kunstgenusses mit internationaler Ausstrahlung.»

BALSAM FÜR DIE SEELE

Dass die Menschen gerne und von weit her nach Bad Ragatz kommen, um einen gleichermassen beschaulichen wie auch intensiven Kunstspaziergang zu machen, ist für Rolf Hohmeister kaum verwunderlich: «Aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Arzt weiss ich, dass für das Wohlbefinden des Menschen auf der einen Seite die körperliche Gesundheit ein wesentlicher Faktor ist. Aber auch die Seele braucht ihren Balsam und ihren Raum. Das gemeinsame Erleben und Geniessen von Kunst, umgeben von Bergen und grüner Landschaft, wirkt in diesem Kontext wie ein wahres Lebenselixier. Entspannung, soziales Miteinander und generationenübergreifende Diskussion finden hier zueinander und geben den Menschen Energie sowie kreative und konstruktive Gedanken mit auf den Weg. Diese positive Energie soll in Form der Bad Ragartz unser bleibendes Geschenk an die Menschen sein.»

MEHR FREIZEIT

Für den Fall, dass sich Esther und Rolf Hohmeister dereinst etwas mehr wohlverdiente Freizeit gönnen möchten, ist vorgesorgt: Die Töchter sowie die Enkelinnen und Enkel der Gründer arbeiten

schon seit Kindertagen aktiv mit und haben somit schon mehr als genug Erfahrung gesammelt, die Schweizerische Triennale der Skulptur in eine blühende Zukunft zu führen.



Die nächste Triennale Bad Ragatz findet vom 1.5. bis 31.10.2027 statt. Nähere Informationen: www.badragartz.ch



Die Boulegruppe, 2024, Lechner Christel und Laura, Deutschland

«LUAGALÄSÄ»

... LIIDASCHAFT FÜR TEGSCHT UND FOTÄNÄ.

WETTBEWERB NR. 6
--- SIEHE SEITE 55 ---

Wenn man die nachstehende Geschichte liest, dann fühlt man die Leidenschaft von Marietta. Sie versteht es, Text mit Bild, aus eigener Feder und eigenem Blickwinkel, in Einklang zu bringen.

Dabei wird man auf den Boden der heimatlichen Gefühle geführt und spürt die eigentlichen Alltagswerte des Lebens... viel Vergnügen:



Geschichte im «Prättigauer Walserdialekt»

DER MISCHT MIT DM HERBSCHT

Dr Herbscht gfallt miär uusinnig. Diä Farbä vur Natuur, där Wägsel vu Grün zu Oransch, Gälb und Bruun, diä Bömm, wa lüüchtend in allnä Schattiärigä. I meinä, allimaal im Herbscht, das sii di hübschischt Jaaresziit. In dr Höhi, ättä ab Ende September, ischt dört än Ruä, dass mä s hofäli glaubt. Kein Ton ischt z ghöörä, kein Chuägloggä, wa bimbelet, kein Hirt, wa rüäft, und kein Hund, wa billt. Nu äs ganz fins Graschel, wenn äs Lüftli dür di dürrä Gresli geid. Und äs schmeckt villicht na Eemt uf dr Wiiti, na Schwämm am Waldrand und än bitz speeter stigt us äm füächtä Waldbodä äsoo än llichtä Modergruch uuf. D Sunnä, diä schiint flecher, gid woll nümä äsoo warm, aber zauberet hübschi Muschter und lengi Schattä uf di goldgälbä Wisä und rotbruunä Riedbödä.

Dr Misch am ganzä Herbscht ischt nid dr Misch uf dä Wisä, wa än bitz äs Gröchli vrbreitet. Nei, dr Misch ischt äbä d Sunnä, wa flecher schiint. Nid wäg dr Wermi, wa sch nümä hed, nei, äbä wäg dr Flechi. Im Summer ischt das keis Problem, de schiint sch grad obnäab. Aber jetz im Herbscht schiint sch vu allnä Siitä flach dür d Pfenschterschiibä inner in ds Huus. Wenn sch de inner ghund. Vor ättä zwei Wuchä, äs ischt afä äs bitschi chelter gsi, luäg i dür d Schiibä vum Wintergartä us. Ämal i hann wellä. Kein Millimeter weer i säb gchoon, all Hundschi ischt mr än Fläugäschiss in di Queeri choon, Rägätropfä, ingäbachä mid Strassästaub, vrtrochnäti Grashalmä und fettägi Fingertäpā heind mi dra ghinderet, än Blick in dä Gartä z tuän.

Bhüätisch dr Härdöpfel, chund miär duä z Sinnd, sitt ämä Jaar hann i diä Pfenschter nümä gäbutzt. Än bitz in Schutz nää muäss mi aber nottā. Im Früälig hann i än Aafang gmacht und afä iwendig gwüss flott d Schiibä poliärt. Duä ischt mr aber zmaal d Sunnä in di Queeri choon. Äs heisst bin ünsch nid für nüüd Straalig. Äm Morget äm halbi achi ischt scho d Sunnä uf dä Schiibä, da chascht ds Butzä glatt vrgässä, dsäb weiss än jedä Goof. Guät hann i diä Butzig vrdussnä än bitz vrschobä und zmaal iss chalt choon und i hätti miär d Chlüpperli abgfröörä und au no tonnderli Chläck überchoon. Und duä het s gheissä, schi techänd mid dm Strassäbuu aafaa. Was söll i jetz Pfenschter butzä, wenn s äsoo stäupt und de no drii rägnet. Asä hann i diä Sach hald än bitz vrschobä.

Und jetz äbä, chund diä cheibä Sunnä wider flecher und där ganz Dräck wider zum Vorschein. Guät, das ischt ättä Ende Augschtä gsin. Aber duä hann i no in d Feriä müässä und wo i zrugg choon bin, hed d Wäsch und andärä Karsumpel uf mi gwartet. Chürzli hann i de aber nottā namal än Aalaufgnun und schä Iwendig ghöörig gfiglet. Duä ischt mr aber dr Gartä in di Queeri choon. All Studä, Greser und Bluämä muäss mä hald au schniidä, ds Gmüäs zämä ramisiärä und diä Fertä vu Öpfel läsä und vrmuäsä...

... und jetz sindsch immr no äs bitschi bschissä.



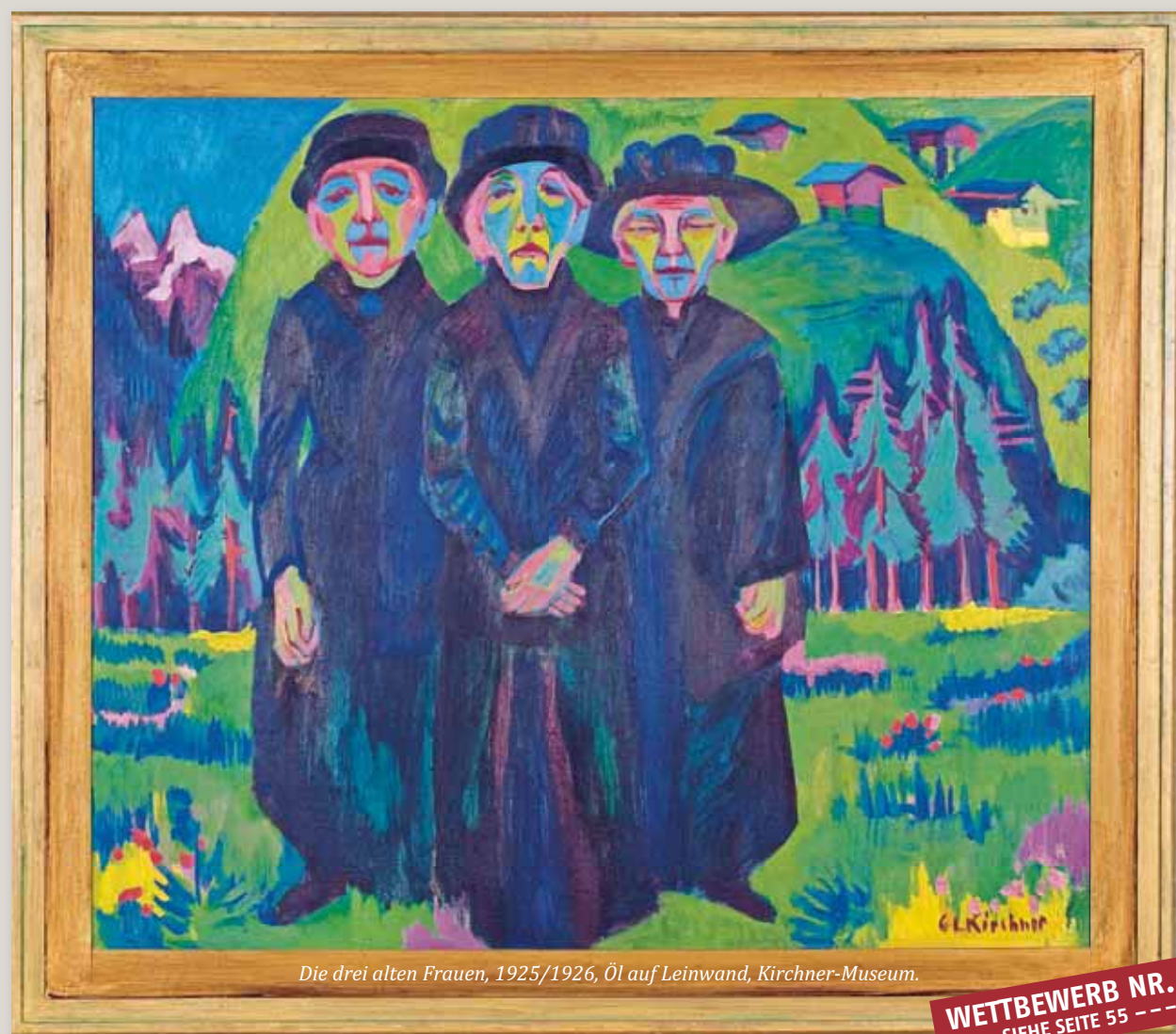
UND DAS IST SIE:

Marietta ist Journalistin, Fotografin, Kulturvernetzerin und ursprünglich Hochbauzeichnerin aus Fideris im Prättigau. Sie verfasst Medienmitteilungen, Firmenchroniken und Jubiläumsschriften, begleitet Anlässe in Wort und Bild, gestaltet persönliche Weihnachtskarten oder führt eine Dialektlesung durch. Journalismus und Fotografie bedeuten für Marietta sehr viel, zuhören, beobachten und erst dann den Auslöser drücken! – Weitere spannende Infos siehe www.luaga.ch.

KONTAKT:

luagaläsä

Fotografie und Text
Marietta Kobald
Ober Strahlegg 1
7235 Fideris
m.kobald@luaga.ch
www.luaga.ch



Die drei alten Frauen, 1925/1926, Öl auf Leinwand, Kirchner-Museum.

WETTBEWERB NR. 7
--- SIEHE SEITE 55 ---

DAS KIRCHNER-MUSEUM – «EIN ORT DER INSPIRATION»

Das Kirchner-Museum Davos widmet sich mit Leidenschaft dem Werk von Ernst Ludwig Kirchner. Als gemeinnütziges Privatmuseum, getragen von der Ernst-Ludwig-Kirchner-Stiftung Davos, bewahrt, erforscht und vermittelt es das Erbe eines der bedeutendsten Expressionisten des 20. Jahrhunderts.

Die einzigartige Sammlung umfasst alle Schaffensphasen Kirchners von 1904 bis 1938 und wird durch ausgewählte Werke anderer «Brücke»-Künstler so-

wie bedeutender Vertreter der klassischen Moderne ergänzt. Als Mitbegründer der Künstlergruppe «Brücke» prägte er die moderne Kunst des 20. Jahrhunderts entscheidend. Die letzten zehn Jahre seines Lebens verbrachte er in Davos, wo er inmitten der beeindruckenden Bergwelt zu neuer Schaffenskraft fand. Das Kirchner-Museum Davos zeigt regelmässig wechselnde Ausstellungen zu seinem Werk und stellt es in Dialog mit anderen Künstler(inne)n der klassischen Moderne und zeitgenössischer Kunst.



Farbentanz, 1932 – 1934, Öl auf Leinwand, Privatsammlung Schweiz.



Blonde Frau in rotem Kleid (Bildnis Frau Hembus), 1932, Öl auf Leinwand, Privatsammlung.

AUSSTELLUNGEN

Das Kirchner-Museum bietet drei bis vier Wechselausstellungen pro Jahr sowie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Erwachsene und Kinder.

VORSCHAU JUNI 2025 NEUE AUSSTELLUNG: ERNST LUDWIG KIRCHNER. ZWISCHEN MALEREI UND FOTOGRAFIE

Als Ernst Ludwig Kirchner sich Anfang des 20. Jahrhunderts intensiv mit Fotografie beschäftigte, war er Teil einer avantgardistischen Bewegung, die Foto-techniken gezielt in die Malerei integrierte. Für Kirchner, der als Architekt und Künstler klassische wie experimentelle Ansätze vereinte, war Fotografie weit mehr als ein Reproduktionsmedium – sie wurde ein eigenständiger künstlerischer Ausdruck. Diese Ausstellung erforscht die faszinierende Verbindung zwischen Malerei und Fotografie in Kirchners Schaffen.

Vernissage: Sonntag, 15. Juni 2025, 11.00 Uhr – freier Eintritt

BIOGRAFIE ERNST LUDWIG KIRCHNER

Ernst Ludwig Kirchner wird am 6. Mai 1880 in Aschaffenburg geboren. Nach seinem Abitur beginnt er im Jahr 1901 ein Architekturstudium in Dresden. In dieser Zeit entstehen Kirchners erste Gemälde. Im Juni 1905 gründet er mit Fritz Bleyl, Erich Heckel und Karl Schmidt-Rottluff die Künstlergemeinschaft «Brücke». 1906 veröffentlicht die «Brücke» ihr Programm in einem Holzschnitt Kirchners. Dieser fertigt nun auch die ersten plastischen Arbeiten und zahlreiche Druckgrafiken an. Das Experiment mit Technik und Farbe steht dabei für ihn im Vordergrund. In Berlin lernt er 1912 seine Lebensgefährtin Erna Schilling kennen. Zu Beginn des Ersten Weltkrieges meldet sich Kirchner freiwillig zum Kriegsdienst. Er wird jedoch bald aufgrund seiner schlechten psychischen Verfassung entlassen und für dienstunfähig erklärt. Nach Aufenthalt in verschiedenen Sanatorien in Deutschland und in der Schweiz führt die Suche nach Heilung Kirchner 1917 erstmals nach Davos. Bereits ein Jahr später bezieht er das Bauernhaus «In den Lärchen», 1923 dann gemeinsam mit Erna den «Wildboden». Er fertigt in dieser Zeit skulpturale Möbel und beginnt, das umliegende Alpenpanorama in farbenprächtigen Gemälden festzuhalten. Sein sogenannter Neuer Stil ist geprägt von einer abstrahierten Formsprache, konturierten Farbflächen und leuchtenden Kontrasten. Kirchner leidet unter der Machtergreifung der Nationalsozialisten in Deutschland und der üblen Nachrede seiner als «entartet» ausgestellten Kunst. Er fürchtet einen Einmarsch der Wehrmacht nach Graubünden und beginnt, seine Gemälde zu übermalen und Skulpturen und Druckstöcke zu zerstören. Am 15. Juni 1938 erschiesset sich der erneut von Krankheit gezeichnete Künstler unweit seines Hauses.

VERANSTALTUNGEN IM MUSEUM

Von «Yoga im Museum» über Kunst-Hengert-Treffen bis zu fesselnden Dialoggesprächen zu Kunst und Kultur – das Programm bietet inspirierende Momente für alle Generationen. Das aktuelle Programm finden Sie unter: www.kirchnermuseum.ch/programm/veranstaltungen

Öffentliche Führungen:
Jeden Sonntag und Dienstag von 16.00 bis 16.45 Uhr.
Kosten: CHF 5.00 (zzgl. Museumseintritt). Keine Voranmeldung erforderlich.



KONTAKT:

Kirchner-Museum Davos
Promenade 82
7270 Davos Platz
081 410 63 00
www.kirchnermuseum.ch
info@kirchnermuseum.ch

Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag, 11 – 18 Uhr



EIN ORT DER KREATIVITÄT

...GENIESSE EWYS WELT.

Evelyn, liebevoll «Ewy» genannt, ist eine kreative und einfühlsame Künstlerin. Ihr Atelier befindet sich in einem charmanten alten Bauernhaus aus dem Jahr 1738, das sie in einen besonderen Raum für Kreativität verwandelt hat. Ewy ist bekannt für ihre herzliche und offene Persönlichkeit, die sich in der einladenden Atmosphäre ihres Ateliers widerspiegelt. Hier lebt und arbeitet Ewy in ihrer Welt.



DAS ATELIER

Das kleine, heimelige Töpferstübli liegt idyllisch am Waldrand von Seewis-Pardisla. Es ist sowohl naturnah als auch zentral gelegen, nur drei Gehminuten vom Bahnhof Seewis-Pardisla entfernt und mit einer schnellen Anbindung an Landquart, nämlich nur fünf Autominuten. Die historische Liegenschaft in der Ewys Atelier eingebettet ist, bewahrt den Charme vergangener Zeiten und bietet gleichzeitig einen inspirierenden Ort für kreatives Schaffen, den Besucher immer wieder gerne aufsuchen.

TÖPFERKURSE UND WORKSHOPS

Ewy bietet eine Vielzahl an Töpferkursen und Workshops an, die ausschliesslich als Privatkurse gestaltet sind. Diese sind für Einzelpersonen, Paare oder kleine, selber mitgebrachte Gruppen bis maximal sechs Personen konzipiert, um eine individuelle



Betreuung zu gewährleisten. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und stehen Menschen jeden Alters und Geschlechts offen.

PRIVATES OFFENES ATELIER

Für diejenigen, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten, bietet Ewy ein «privates offenes Atelier» an, was aufgrund der gewährleisteten Privatsphäre weit und breit einmalig ist. Hier können die Teilnehmer in Ruhe selbstständig töpfern und kreative Ideen verwirklichen. Sie arbeiten allein oder mit ihrer Begleitung. Ewy bleibt in Rufnähe, falls Unterstützung benötigt wird.

DIE MAGIE DES TÖPFERNS

Ewy hat selbst die heilende Kraft des Töpfers erfahren und teilt diese Erfahrung mit anderen. Der meditative Aspekt des Töpfers beruhigt den Geist und baut Druck ab. Ewy führt die Teilnehmer geduldig durch alle Phasen des Töpfers, von der Formgebung bis zum Brennen und Glasieren, und erklärt jeden Schritt ausführlich.

INSPIRATION

Ewys eigene Lebensgeschichte ist inspirierend. Nach einem Burn-out und einer darauf beruhenden beruflichen Neuorientierung entdeckte sie in der Töpferei



rei eine Form der Selbsttherapie und gründete ihr Atelier. Ihre vorangegangenen abgeschlossenen Ausbildungen in der medizinischen und kaufmännischen Branche sowie ihre autodidaktische Weiterbildung und Erfahrung im kreativen Bereich haben sie zu der engagierten Unternehmerin und Lehrerin gemacht, die sie heute ist. Sie ermutigt ihre Teilnehmer, ihren eigenen Weg zu gehen sowie ihre kreativen Ausdrucksformen zu entdecken.

ihrer Leidenschaft und Erfahrung schafft Ewy eine Atmosphäre, in der jeder das Töpfers lernen und geniessen kann. Die Kombination aus individueller Betreuung, inspirierender Umgebung und der therapeutischen Wirkung des Töpfers macht Ewys Atelier zu einem einzigartigen Erlebnis.

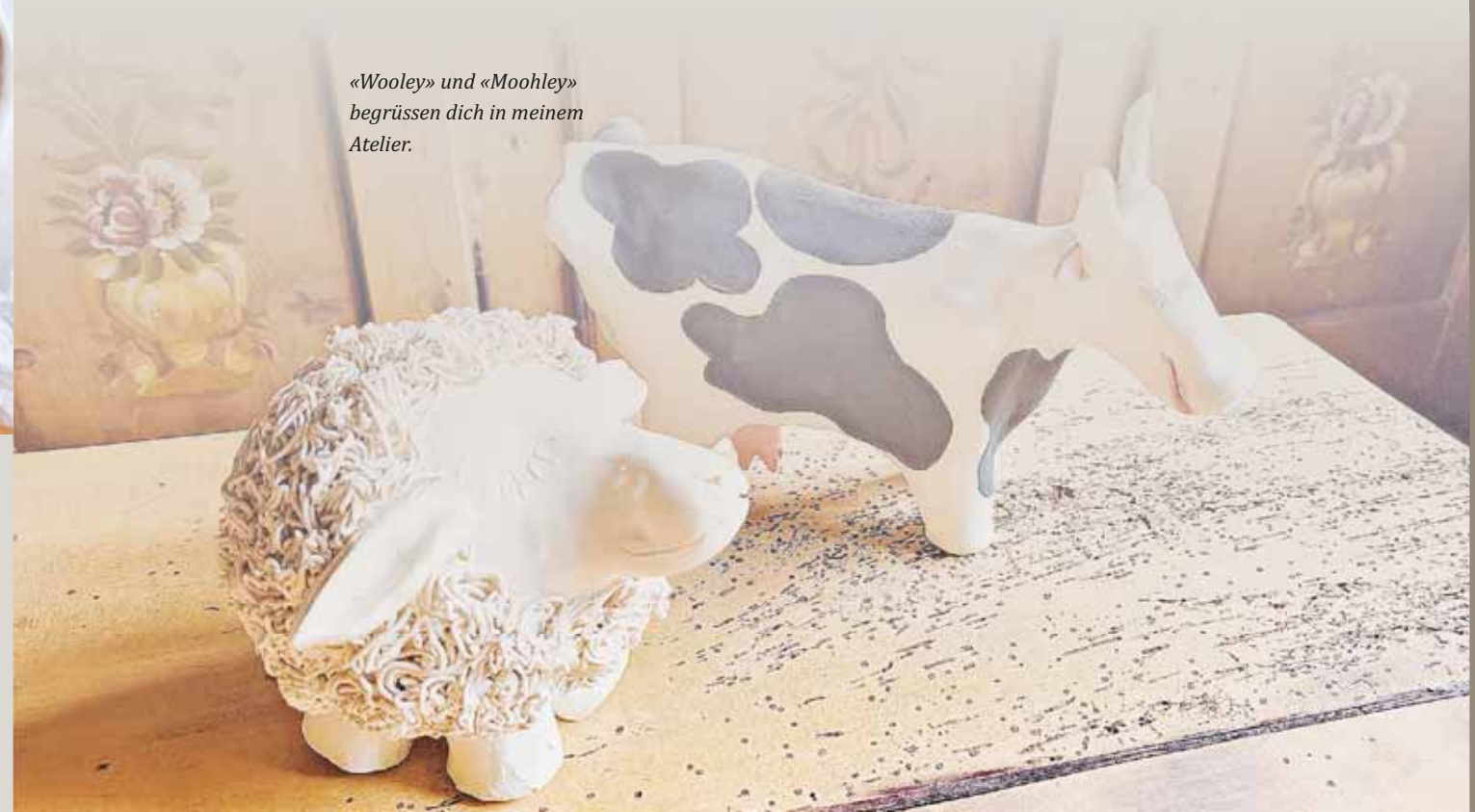
KONTAKT:

Ewys Atelier
Evelyn Mosko
Höfliweg 8
7212 Seewis-Pardisla
www.ewys-atelier.ch
info@ewys-atelier.ch

FAZIT

Insgesamt ist Ewys Töpferatelier ein Ort der Kreativität und Ruhe, an dem Menschen aus allen Lebensbereichen die Magie des Töpfers entdecken können. Mit

«Wooley» und «Moohley»
begrüssen dich in meinem
Atelier.





AUSZEIT
ALTERNATIVMEDIZIN
WALD | RUHE
KRÄUTER

SEELE & GEIST



WETTBEWERB NR. 0.1
--- SIEHE SEITE 54 ---

OHNI STROM IM PRÄTTIGAU...

... DA OBEN, AUF DER HÜTTE, GEHT ES GANZ EINFACH ZU UND HER.

OHNI STROM:

Im Moment ein Dauerbrenner und in aller Munde, es geht um die Stromknappheit. Das gilt nicht für Hansandrea. Er lebt seit 18 Jahren auf einer Jagdhütte im Prättigau auf einer Höhe von 1700 m ü. M. ohne Anschluss an Strom oder Gas. Er heizt seine Räume selbstverständlich nur mit Holz in einem Kachelofen. Im Winter kann es gut und gerne mal -20 Grad haben, aber das störe Hansandrea «überhaupt nüt». Da lege er einfach nochmals ein zünftiges «Schitt druuf». Der 68-jährige Aussteiger kommt gut «z'Schlag» in seiner

Holzhütte. Für nötigen Strom hat man vor der Hütte zwei Solarpanels aufgebaut. Der produzierte «Pfuus» wird in einer Batterie unter dem Hüttenboden «gebunkert». Somit kann er einen Fernseher, Kühlschrank, Tiefgefrierer und sogar eine Fritteuse mit Strom versorgen. Eine kleine Waschmaschine ist auch Bestandteil in der kleinen Küche. Er sagt: «Das muess si, den i will au nid stingga, wenn Lüüt chumed...»

WASSER:

Oberhalb seiner Hütte hat er zum Glück eine Quelle, die ihn

mit Wasser versorgt. Aber auch diese müsse man «warmhalte» (unterhalten), sonst fliesst in seine Hütte bald kein Quellwasser mehr. Der Wasserhahn läuft im Winter immer ein wenig, denn, wenn es stehen würde, könnte es einfrieren und die Leitung wäre dann «futsch». Im gleichen Atemzug lugt er auf ein Tablar mit mehreren «KaffeeGold-Dosen». Es hat gleich mehrere davon, damit ist für genügend Vorrat gesorgt, denn ohne «Käffeli» geht da oben gar nichts. Das Wasser kann auf dem Holzofen oder auf einem Gasöfeli zubereitet wer-



den. Zwei bis drei Kaffeelöffeli in ein Glas, wenig Zucker und «en Gutsch» Schnaps und fertig ist das Lebenselixier. So spart man sich den Arztbesuch, dem sage man «Selbstheilung», meint Hansandrea – kann man verstehen.

JOB UND HÜTTE:

Hansandrea hat in seinem Leben schon viel gemacht. Angefangen als Automechaniker oder dann später bei der Arbeit im Tunnelbau, wo er sich leider einen Rückenschaden zuzog. Die IV-Rente ergab aber nur 50% seines Einkommens, und so beschloss er, sich auf der Jagdhütte einzunisten. So wohnt er in der Hütte und sitzt immer wieder draussen an seinem Holztisch und beobachtet die Welt «vo oba aab». Er interessiert sich schon, was auf der Welt passiere, aber sein Herz gehöre der Natur und den Tieren. Gleich neben ihm steht ein grosses Vogelhaus, das er liebevoll



pfllegt. Vergangenen Winter habe er 70 kg Vogelfutter ins Häuschen gelegt, und die Vögel kommen in Scharen, bei munterem Gezwitscher sagen sie ihm Dankeschön. Das Fernglas liegt immer griffbereit, um die Wildtiere in der wunderbaren Naturwelt zu beob-

achten – so fühle er sich «pudelwohl».

Vor vielen Jahren haben sich seine Eltern hier kennengelernt und haben sich verliebt. Wahrscheinlich sei er hier entstanden, mit Augenzwinkern. Darum sei er wahrscheinlich «so gärä da» und wahrscheinlich werde er auch hier wieder gehen, wenn er «d'Auga drücki».

Film zu «Ganz ohni Strom» mit Hansandrea Ratz



KONTAKT:

Hansandrea Ratz
Muttaweg 6
7220 Schiers





ALTERNATIV MEDIZIN

BIODYNAMISCHE «CRANIO-SACRAL-THERAPIE»

... EINE WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

WETTBEWERB NR. 0.2
--- SIEHE SEITE 54 ---

Seit sieben Jahren ist Ursula Kühne Teil des Therapeutenteams im Hof Ratell. Das Team besteht aus Komplementärtherapeuten aus verschiedenen Fachrichtungen. Der Hof Ratell ist ein wunderschönes altes Gutshaus, welches



im Besitz von Thomas Good ist, ein ruhiger und idealer Ort für die Therapien. Sie werden nun in den Hof Ratell eingeladen, um mehr über die Arbeit von Ursula Kühne zu erfahren.

WARUM EINE CRANIO-SACRAL-THERAPIE?

Die Menschen kommen aus unterschiedlichen Gründen zu mir. Manche leiden an einer körperlichen oder psychischen Krankheit, haben eine Operation vor oder hinter sich, kommen während der Schwangerschaft, nach der Geburt oder möchten etwas tun, um ihre Gesundheit zu erhalten. Bei Babys und Kindern suchen die Eltern z.B. Unterstützung bei Krankheit, Entwicklungsauffälligkeiten, bei Zahnbehandlungen u.a.

Am Anfang einer Behandlung lasse ich dem Klienten in einer sicheren, ruhigen Atmosphäre Zeit, um im Raum anzukommen.

Das Ankommen unterstütze ich meist durch eine angeleitete Körperübung, in welcher der Klient gleichzeitig übt, seinen Körper wahrzunehmen, und das, was er beobachtet, in Worte zu fassen. Im Gespräch erarbeiten wir gemeinsam, was das Behandlungsziel ist und welche Ressourcen der Klient hat. Manchmal geht es gerade bei chronischen Erkrankungen nicht darum, die Krankheit nicht mehr zu haben, sondern die Beschwerden zu lindern und mit diesen anders umgehen zu können. Die Behandlung findet bei Erwachsenen meist auf der Liege statt, hingegen bei Kindern kann es überall im Raum sein. Bei der Behandlung ist es von Vorteil, bequeme Kleidung zu tragen.

Während der Behandlung werden die verschiedenen Schritte achtsam abgesprochen. Ich begleite den therapeutischen Prozess sowohl auf Körperebene als auch im Gespräch.

EIN WOHLIGES GEFÜHL

Nachdem sich der Klient bequem auf der Liege eingerichtet hat, berühren meine Hände ihn an ausgewählten Stellen des Körpers. Währenddem ruht meine Ausrichtung auf dem Gesunden. Dies unterstützt das System, zur Ruhe und Einheit zu kommen.

Der Klient muss während der Behandlung nichts tun. Er darf einfach sein mit allem, was sich gerade zeigt. Klienten berichten oft über verschiedene Körperwahrnehmungen während der Behandlung, z.B. ein lebendiges Kribbeln im ganzen Körper, das Gefühl, als ob eine auf- und absteigende Kraft durch ihren Körper hindurchgehen würde. Sie berichten von tiefer Ruhe und Erholung, mehr in sich angekommen zu sein und ihre Mitte mehr zu spüren. Die Gedanken kommen



zur Ruhe und die Beschwerden sind weniger. Es ist, als ob sie ein paar Tage Ferien gehabt hätten.

Wenn die Behandlung auf der Liege abgeschlossen ist, schaue ich zusammen mit dem Klienten, was er aus der Behandlung in den Alltag mitnehmen kann. Was vielen der Klienten klar wird und was sie gerne in ihrem Alltag umsetzen möchten, sind, bewusste Pausen zu machen und zu beobachten, wie ihr Körper auf gewisse Situationen antwortet.

MEHR FACHKOMPETENZ

Um professionell arbeiten zu können, werde ich nicht müde, immer wieder noch etwas spannendes Neues zu erfahren, und bilde mich ständig weiter. So begleite ich aktuell, als Assistentin, beim ICSB International Institute for Craniosacral Balancing einen Ausbildungslehrgang in biodynamischer Cranio-Sacral-Therapie. Ich bin beim EMR Erfahrungsmethodisches Register registriert und bin Mitglied bei CranioSuisse.

CRANIO SACRAL, WAS HEISST DAS?

Der Name Cranio Sacral bezieht sich auf die Strukturen von Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) und deren Verbindung, woher auch der ursprüngliche Behandlungsansatz kommt. Die biodynamische Cranio-Sacral-Therapie führt den Menschen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Sie fördert die Gesundheit, die Resilienz, das Gefühl der Selbstwirksamkeit, der Selbstermächtigung und das Selbstvertrauen.

KONTAKT:

Ursula Kühne
c/o Hof Ratell
7320 Sargans
079 820 77 61
ursula.kuehne@hof-ratell.ch
www.hof-ratell.ch



WALDBADEN – AUSZEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

... DER WALD BERUHIGT MIT FARBEN, FORMEN, GERÄUSCHEN UND GERÜCHEN.

ACHTSAMKEIT IM WALD

Eine Auszeit im Wald wirkt Wunder! Im Wald können wir dem hektischen Alltag entfliehen und frische Energie tanken. Doch was macht den Wald so besonders? Und weshalb ist es so wertvoll, ihn regelmässig mit Achtsamkeit zu besuchen?

DIE WURZELN DES WALDBADENS

Im Kampf gegen Stress und psychische Belastungen startete die japanische Forstbehörde in den 1980er-Jahren eine Waldkampagne, um einen gesunden Lebensstil zu fördern. Man begann damit, Achtsamkeitsübungen im Wald zu praktizieren. «Shinrin Yoku» heisst übersetzt «Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes». Klingt doch wundervoll? Dieser wohlklingende Name wurde im Deutschen allerdings zu «Waldbaden» verkürzt. Shinrin Yoku

geniesst heute in Japan einen grossen Stellenwert: Es gibt zertifizierte Wälder und die gesundheitsfördernde Methode wird sogar von Ärzten zum Stressabbau verschrieben.

In unserer Region sind wir davon noch ein Stück entfernt – das wird mir wieder bewusst, wenn ich gefragt werde, ob man zum

Waldbaden die Badehose einpacken soll. So viel vorweg: Die Badesachen dürfen zuhause bleiben. Aber auch unser Alltag ist oft von Hektik, Lärm und Leistungsdruck geprägt. Viele verbringen den Tag sitzend, bewegen sich kaum und entfremden sich zunehmend von der Natur. Die Auswirkungen davon sind spürbar: hohe Stressbelastung und tiefe Erschöpfung.



WALD WIRKT WUNDER! ABER WIE?

Seit mehreren Jahren wird die positive Wirkung des Waldes auf das menschliche Wohlbefinden erforscht und belegt. Die gesamte Waldatmosphäre – mit ihren Farben, Formen, Geräuschen und Gerüchen – wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Studien zeigen, dass der Aufenthalt im Wald Stresshormone senkt, die Stimmung hebt und die Schlafqualität verbessert. Zudem stärkt er das Immunsystem. Besonders kraftvoll sind die Effekte, wenn der Waldbesuch mit Achtsamkeitsübungen kombiniert wird.

MUSS ICH EINEN BAUM UMARMEN?

Ja, auch diese Frage höre ich gelegentlich. Dabei ist Waldbaden simpel: Man geht in den Wald und übt, im Moment präsent zu sein. Dabei hilft es, die Sinne zu aktivieren. Versuchen Sie doch

einmal, sich einige Schritte lang nur auf Ihr Gehör zu konzentrieren. Wie klingen Ihre Schritte im raschelnden Laub? Oder können Sie das zarte Frühlingslied eines Vogels hören? Solche einfachen Übungen holen Sie in den Augenblick und helfen, das Gedankenkarussell anzuhalten. Ein weiteres zentrales Element ist die Temporeduktion: Beim Waldbaden bewegt man sich bewusst langsam und schweigend. Auch Innehalten ist erlaubt. Das bildet einen klaren Kontrast zum Alltag. Die Kunst besteht darin, wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Zugegeben, ganz so einfach ist das nicht. Nun sind Sie an der Reihe: Wenn Sie das nächste Mal in den Wald gehen, stellen Sie Ihr Handy auf lautlos. Vergessen Sie nicht, sich vorzubereiten: Wetterfeste Kleidung, eine Sitzunterlage und Verpflegung gehören zur Ausrüstung. Verlangsamen Sie Ihre Schritte, folgen Sie Ihren Impulsen und geniessen Sie den Moment.



ÜBER MICH

Als Kursleiterin begleite ich Einzelpersonen und Kleingruppen in den Wald und leite sie in Achtsamkeitsübungen (Rituale, Entspannungsübungen, kreative Spiele) an. Auch als Coach nutze ich die Natur als Arbeitsraum und unterstütze Menschen bei der Lösungsfindung zu beruflichen Herausforderungen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

KONTAKT:

WALDLIACHTIG
Susanna Roffler
7402 Bonaduz
Telefon 076 540 33 01
info@waldlichtig.ch
www.waldlichtig.ch



KRÄUTER



WETTBEWERB NR. 0.4
--- SIEHE SEITE 54 ---

KRÄUTERHEILKUNDE – MEINE PASSION...

... DIE NATUR KANN OHNE UNS MENSCHEN LEBEN, ABER WIR NICHT
OHNE DIE NATUR!

Alles begann in meiner Kindheit. Schon als kleines Mädchen ging ich jede freie Minute in die Natur auf Entdeckungsreise. Pflanzen, Tiere und Steine faszinierten und interessierten mich schon seit jeher.

SCHLÜSSELERLEBNIS

Mein Kräuter-Schlüsselerlebnis hatte ich mit zehn Jahren. Damals war ich in Brennesseln gefallen und die Quaddeln brannten höllisch. Neben den Brennesseln stand ein Löwenzahn und rein intuitiv rieb ich die Quaddeln mit der Milch des Löwenzahns ein und innert einer halben Minute verschwand das Brennen.

Dieses Erlebnis bewog mich, mehr über Kräuter wissen zu wollen, und ich holte in der Bibliothek entsprechende Bücher und versuchte, mithilfe der Fotos die

Pflanzen in der Natur zu finden und über ihre Heilkräfte zu lernen und zu experimentieren. Seither begleiteten mich die Kräuter auf meinem weiteren Lebensweg und ich erwarb mein heutiges Wissen über die heilenden und essbaren Pflanzen im Eigenstudium und lerne immer noch dazu.

Dass mein Berufswunsch, entweder Lehrerin oder Ärztin zu werden, auf eine ganz andere Art in Erfüllung gehen würde, ahnte ich damals noch nicht, denn nach meiner Schulzeit absolvierte ich die Lehre als Arzthelferin (MPA) bei einer Allgemeinmedizinerin. Mein Leben wurde erst hier in der Schweiz spannend und abwechslungsreich, denn ich fand keine Anstellung in meinem erlernten Beruf und arbeitete in verschiedenen sozialen, aber auch medizinischen Einrichtungen mit jungen

bis betagten Menschen. Nebenbei beschäftigte ich mich mit verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde und konnte viele neue Erfahrungen sammeln.

WILDKRÄUTER-NOTFALL- APOTHEKE FÜR UNTER- WEGS

Die Ausbildung zur eidg. Wander- und Schneeschuhtourenleiterin folgte und ich schrieb Kräuterkolumnen für zwei regionale Zei-



tungen und veröffentlichte 2005 mein erstes kleines Büchlein, die «Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs» (es kann bei mir über die Website bestellt werden).

KRÄUTERFRAU UND NATURMEDIZIN

Mein grosser Wunsch, das Wissen über die Kräuter weiterzugeben, erfüllte sich bereits 1982, als ich erste Kräuterekursionen anbot und meine beiden «Berufswünsche» auf wundersame Weise verknüpfen konnte, nämlich über Naturmedizin zu unterrichten. In der Zwischenzeit lebe ich seit vielen Jahrzehnten meine Berufung als «Kräuterfrau». Eine Traumkombination und zudem draussen in der Natur. Es macht

mir viel Freude, unterschiedliche Altersgruppen von Kindergärten, Schulklassen, Familien bis zu Erwachsenengruppen mit den Heilpflanzen vertraut zu machen und ihnen zu zeigen, wie man Kräuter direkt unterwegs bei Verletzungen anwenden oder sie zu Salben, Tinkturen und Ölen, aber auch zu verschiedenen gesunden Speisen verarbeiten kann.

Meine grossen Visionen sind, Schulmedizinern die Naturmedizin näherzubringen und ihnen die vielfältigen Möglichkeiten präventiv oder ergänzend zu ihrer Behandlung aufzuzeigen und ebenso Kinder über die riesige Vielfalt und den Nutzen der Natur draussen zu unterrichten.

Die Natur als Wunder

Die ganze Natur ist ein Wunderwerk, vielseitig, genial und vollkommen vernetzt. Dies wird einem erst bewusst, wenn man einige Zusammenhänge erkennt. Sie ist schützenswert und für uns unverzichtbar, denn «die Erde kann ohne uns Menschen leben, aber wir nicht ohne die Erde».



Ich heisse Gudrun Turner, 1955 in Hennigsdorf bei Berlin geboren. Ab 1960 wuchs ich in Süddeutschland in Ravensburg auf und bin seit 1981 in Saas im Prättigau verheiratet. Der schönste Fleck für meine «Passionen»!



UND DAS GEHÖRT AUCH ZU IHRER PASSION:

Sommer- und Winterwanderleiterin. Besuche www.naturerlebnisse.ch und du erfährst mehr über ein ausgewogenes Programm für Sommer und Winter.

KONTAKT:

Gudruns Naturerlebnisse
Gudrun Turner
Winkelstrasse 20
7247 Saas im Prättigau
gudrun@naturerlebnisse.ch
www.naturerlebnisse.ch





WILLSON MUSIC
ALPHORNGRUPPE JÖÖRI
CONCENTUS RIVENSIS
YOUNG WINDS

MUSIC



WETTBEWERB NR. 9
--- SIEHE SEITE 56 ---



WILLSON BAND INSTRUMENTS...

...ZUM GUTEN TON GEHÖRT WILLSON.

BLECHBLASINSTRUMENTE IN PERFEKTION

Ich besuchte Willi Kurath in seinem Betrieb. Ein freundlicher, ruhiger Mann, mit offenem, hellem Blick. Willi Kurath begrüßte mich und erzählte mir in einer Begeisterung über seinen Betrieb. Und ich konnte seinen Enthusiasmus gut nachvollziehen, denn während des Rundgangs und seiner Ausführungen wurden meine Augen immer grösser. Ja, schon bewundernswert, was da in Flums fabriziert wird. Noch mehr verwunderte ich mich, wie die Instrumente klingen: reine, wunderbare Klänge, und dies durch professionelle Hand gestimmt. – Das sind Kunstwerke!

ALLES NAHM MAL SEINEN ANFANG

Die Firma wurde 1950 durch Willy Kurath sen. gegründet. Begonnen hat die Firma mit Reparaturen von Holz- und Metallblas-

instrumenten. Nach fünf Jahren kam der Wunsch, etwas Besseres selbst herzustellen, das mehr Befriedigung geben könnte.

1955 wurden die erste Werkstätte gebaut und die Pläne der ersten KURATH-Zylinderinstrumente umgesetzt. Der Erfolg stellte sich schnell ein und am gleichen Ort in Flums wurde 1965 der Betrieb vergrößert. Ein neuer Handelsname musste her, der auch im Ausland gut aussprechbar war und «international» gut klang. Somit entstand der Name «WILLSON».

Der Neubau am heutigen Standort, 1970, optimierte dank modernsten Produktionsmitteln die Herstellungsabläufe und war Ausgangspunkt für die Umsetzung der hohen Ansprüche. Zwischenzeitlich gab es bahnbrechende Neuerungen und Patente, wie zum Beispiel die berühmten Compact Bells.

DIE ENTWICKLUNG UND DER ERFOLG STEIGEN UND STEIGEN

Im Januar 1993 wurde eine Sensation im Zylindermaschinenbau Wirklichkeit. Willson brachte einen Rotor mit einem 100%-Luftdurchlassvolumen erstmals an die Öffentlichkeit. Das neue Drückwerk wurde ebenfalls den neusten Material- und Technologie-möglichkeiten konsequent angepasst. Der Name dieser Präzisionsmaschine heisst ROTAX und ist patentiert.



ROTAX



Im Jahr 2009 wurden die neuen Euphonienmodelle 2960TA und 2960TA-UK Celebration entwickelt. Mit diesen UK-Modellen gelang es der Firma Willson, spezielle Euphonien herzustellen, die den traditionellen britischen Brass-Band-Sound aufweisen.

Anfang 2011 wurde Willson bei namhaften und renommierten Posaunenherstellern zum Lieferanten der Rotax-geometriekompensierten Ventile. Dies wird als grosser Erfolg gewertet, der ununterbrochen anhält!

Im Jahr 2015 wurde die Weltneuheit, das WillSAX-Saxhorn, dem Publikum vorgestellt. Auch diese

Weltneuheit wurde im Jahr 2016 patentiert.

Und 2016 Umwandlung der Einzelfirma in die Willson Band Instruments Switzerland AG.

Ab März 2023 inkorporiert in die internationale Eastman Music Company USA mit dem neuen Namen Willson Music GmbH.

Wie Sie lesen, Neuheiten um Neuheiten, einschneidende Entwicklungen generieren den Fortschritt, Perfektion ist nicht gut genug, und so erhebt Willi Kurath mit seinem Team den Anspruch, absolute Reinheit in ihren Blechinstrumenten zu erhalten.



Fingerfertigkeit, Handwerk und ebenso CNC-Fertigung bringen WILLSON-Instrumente zum Tönen.



KONTAKT:

Willson Music GmbH
Industriestrasse 5
8890 Flums
office@willson.ch
www.willson.ch



DAS ALPHORN «...HIMMLISCHE TÖNE» ...DER SOUND IN UNSEREN ALPEN.

«ALSO NU INIBLOUSA GIT
NO KEI GUÄTÄ TOU»

Ein Instrument ohne Mundstück kann man eigentlich nicht zum Tönen bringen. Die Lippen wirken als Generator und das Alphorn als Resonator, anders ausgedrückt: Die Schwingungen der

Lippe werden in die Luftsäule weitergeleitet. Bekanntlich ergeben Schwingungen auch Töne, und diese hören wir dann verstärkt durch die trichterartige Form des Alphorns. Um klangvolle und harmonische Töne zu erreichen, ist ein tägliches Üben erforderlich.

Mit trainiertem «Ansatz» klingt es gut und auch länger schön!

BEGEISTERTE ANFÄNGE

Das internationale Alphonrtreffen vom 30. Mai 2010 in Steg am Triesenberg war die Initialzündung für die Gründung einer neuen Alphorngruppe.

Alle Gründungsmitglieder aus der Region St. Galler Oberland trafen sich damals regelmässig am Fusse des St.-Georg-Hügels, unter der historischen Kapelle St. Georg, die von nationaler Bedeutung ist. Unter anderem ist diese Kapelle auch ein bekannter Kraftort. Auch befindet sich dort die heilige Mariengrotte, bei der wir zuweilen jährlich eine Maiandacht musikalisch begleiten dürfen.

Von Anbeginn hatte der St.-Georg-Hügel eine fundamentale Bedeutung. Die Kapelle ist unser Wahrzeichen und sie gab der neuen Alphorngruppe den Namen. Früher wurde St. Georg im Volks-



mund St. Jöüri genannt. Von daher heissen wir «Alphorngruppe Jöüri.»

Am 25. August 2010 wurde bei der Kapelle St. Georg feierlich die Alphorngruppe Jöüri getauft, unter Beisein von Gotte Erika und Götti Walter und vielen interessierten Zuhörern. Gründungsmitglied Patrick Loop hat eigens zu dieser Taufe ein passendes, dreistimmiges Alphornstück geschrieben mit dem sinnigen Namen «dr Jöüri-Ruef». Die Gruppe zählt inzwischen noch 20 begeisterte Bläser.



AUF SEEBENALP MIT JAPANISCHEN ALPHORN- BLÄSERN

Jedes Jahr, Anfang September, organisiert die Alphorngruppe Jöüri

auf der Seebenalp beim Seebensee ein Alphorntreffen mit internationaler Beteiligung. Unter anderen besucht uns regelmässig eine Alphorngruppe aus Japan (mehr darüber siehe: www.alphorntreffen-seebenalp.ch).

ZWEI WEITERE TEILNAHMEN AN ANLÄSSEN:

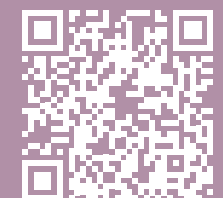
1. Teilnahme am Weltrekord auf der Klewenalp 2024



2. Teilnahme am Alphonrtreffen in Mailand 2015, «Alphörner statt Hellebarden».



Ein Video aus «PötzMusig»
in Sargans vom 15.9.2018
mit der Alphorngruppe Jöüri



KONTAKT:

Alphorngruppe Jöüri
Unterdorfstrasse 3
8892 Berschis
alphorngruppe-joeueri@bluewin.ch
www.alphorngruppe-joeueri.ch

HINWEIS:

Alphornkurs in St. Antönien: Mo, 7. Juli – Fr, 11. Juli 2025

Alphonrtreffen Seebenalp: Sa, 23. August – So, 24. August 2025



WETTBEWERB NR. 11
--- SIEHE SEITE 56 ---

CONCENTUS RIVENSIS – ENRICO LAVARINI...

...SEINE MUSIK IST EINZIGARTIG UND SIE FASZINIERT.

Es war bereits das zweite Jubiläumsjahr in Folge: 2023 feierte Enrico Lavarini seinen 75. Geburtstag, 2024 war es das 50-Jahr-Jubiläum, welches der Concentus riven-sis begehen konnte. Wohl um die 500 Konzerte wurden in diesem halben Jahrhundert gespielt – Opern, sinfonische Werke, Werke für Soli, Chor und Orchester, Kammermusik, Musicals, Bearbeitungen von rund 500 Liedern und Tänzen. Es ist ein reiches Werk,



mit dem der Walenstadter Musiker und Dirigent Musikliebhaber aus der Region und weit darüber hinaus bis dato erfreut hat.

Das Orchester Concentus riven-sis, gegründet 1974, war anfänglich ein kleiner Klangkörper, aber schon damals mit grossen Ambitionen. Die Mischung aus Laien- und Berufsmusikern hat sich bis heute gehalten. Einer der Schwerpunkte im Konzertjahr ist stets das Weihnachtskonzert, das an verschiedenen Orten dargeboten wird. Inzwischen sind Orchester und (ab 1976) Chor zu einer stattlichen Grösse herangewachsen und, was die Profis und Solisten anbelangt, international besetzt.



DER CONCENTUS RIVENSIS IST EIN ÜBER DIE JAHRE GEREIFTER KLANKÖRPER

Nicht zuletzt dank teils jahrelangen Zugehörigkeiten. Klarinet-tist Emil Scheibenreif (Leiter der Musikschule Sarganserland) sagt: «Ich bin seit 15 Jahren Mitglied des Orchesters Concentus riven-sis. In dieser Zeit durfte ich von Orches-ter-, Ensemble- und Solistenwer-ken über Musicals bis zur Volks-musik eine unglaubliche Vielfalt

an Kompositionen kennenlernen. Da ich sehr gerne zeitgenössische Musik spiele, freue ich mich jedes Mal auf die Arbeit mit dem Concentus riven-sis. Durch eigene Tonsprache und Charaktere hebt sich die Musik von Enrico Lavarini von Werken anderer Komponisten ab.»

Oder Konzertmeister Branko Simić (Violine): «Als freischaffender Musiker spiele ich in diversen Orchestern und Ensembles in der ganzen Schweiz. Der Concentus riven-sis bildet eine Konstante in meinem Leben als Geiger – ein Ort des Ankommens und der Weiterentwicklung. Als Konzertmeister schätze ich das Engagement und die Verbindlichkeit der einzelnen Musikerinnen und Musiker. Man kennt sich und schätzt den individuellen Klang der verschiedenen Mitglieder, die sich alle im einzigartigen Werk von Enrico Lavarini wiederfinden.»

In diesem Sinne wünschen sich alle in irgendeiner Form mit dem Concentus riven-sis Verbundenen noch viele kreative Momente, die auch dem Publikum – uns – neue musikalische Welten eröffnen.



EIN MUSIKGENIE – ENRICO LAVARINI

Der Schweizer Komponist und Dirigent Enrico Lavarini, mit veronesischen Wurzeln, wurde am 21. Dezember 1948 in der Schweiz geboren. Er gründete 1974 sein Sinfonieorchester Concentus riven-sis. Mit dem Orchester erarbeitet er die Uraufführungen seiner Kompositionen und spielt ein allgemeines sinfonisches Repertoire von W.A. Mozart bis Sofia Gubaidulina.

Als Dirigent überzeugt Lavarini mit Präzision, Dynamik und Emotionalität. Als Komponist schuf er

ein eindruckliches Werk. Er komponierte Opern, Bühnenwerke, sinfonische Musik, Werke für Soli, Chor und Orchester, Kammermusik, Filmmusik und überrascht mit raffiniert bearbeiteter Volksmusik.

Lavarinis Vokalkompositionen liegen Texte aus verschiedenen Epochen und Kulturen Europas und Südamerikas zugrunde.

Der Künstler Lavarini überzeugt immer wieder auch junge Kunstschaffende, die von seiner Musik begeistert sind und sie als einzigartig und prägend bezeichnen.

Für das Jahresprogramm 2025, Programmhefte und Buchungsmöglichkeiten zu bevorstehenden Konzerten, siehe www.concentus.ch





WETTBEWERB NR. 12
--- SIEHE SEITE 56 ---

YOUNG WINDS «...BLASMUSIK MIT FRISCHEM WIND»

... MUSIK VERBINDET UND ES ENTSTEHEN FREUNDSCHAFTEN.

Hast du Freude an Musik und möchtest in einer Gruppe spielen? Dann bist du bei den Young Winds der Musikschule Landquart & Umgebung genau richtig! Wir sind ein Ensemble für Kinder und Jugendliche ab einem Alter von circa acht Jahren und musizieren gemeinsam. Unter der Leitung von Loris Zanolari lernen wir jungen Musikantinnen und Musikanten, wie man zusammen richtig gut harmoniert. Bei uns kannst du dein Talent entdecken, neue Freundschaften knüpfen und in die Welt der Blasmusik eintauchen.

MUSIK VERBINDET!

Einzelunterricht bei den Musiklehrpersonen der Musikschule Landquart & Umgebung bildet die Grundlage der musikalischen Ausbildung. Doch das Musizieren macht erst richtig Spass, wenn man es teilt! Deshalb laden wir unsere Musikantinnen und Musikanten ein, im Ensemble Young Winds neue Klänge zu erleben. Hier sammeln sie erste Erfahrungen im Zusammenspiel, lernen, aufeinander zu hören, und wachsen gemeinsam an den geprobtten Stücken. Sie lernen, Ver-

antwortung für ihr eigenes Spiel zu übernehmen und ihren Beitrag zur Gruppe zu leisten. Und das Beste daran: Es macht jede Menge Spass! Denn Musik verbindet und es entstehen Freundschaften, unabhängig von Alter und Erfahrung.

BLASMUSIK MIT ZUKUNFT!

Durch die Zusammenarbeit mit der Jugendmusik 5 Dörfer & Herrschaft konnte das musikalische Angebot erweitert werden. Das Angebot Jugendmusik+ bietet den Kindern und Jugendlichen ein ab-



MACH MIT!

Das Ensemble Young Winds bietet den perfekten Einstieg für junge Musikantinnen und Musikanten, die sich weiterentwickeln und die Freude am Musizieren mit anderen entdecken möchten. Hast du noch Fragen oder möchtest uns besser kennenlernen? Dann melde dich einfach bei der Musikschule Landquart & Umgebung, www.mslu.ch, oder schnuppere in eine unserer Proben hinein! Alle sind willkommen und eingeladen, ihre Freude an der Musik mit uns zu teilen. Pack dein Instrument und sei dabei – wir freuen uns auf dich!

Probezeiten jeweils am Donnerstag:
Young Winds 18.15 – 18.50 Uhr
Young Winds und Jugendmusik zusammen 18.50 – 19.30 Uhr
Jugendmusik 19.30 – 20.15 Uhr

gestimmtes Stufenmodell, in welchem sie sich musikalisch weiterentwickeln und mit zunehmender Erfahrung ins anspruchsvollere Ensemble wechseln können. Diese Perspektive sorgt dafür, dass die Motivation und die Begeisterung für die Musik langfristig erhalten bleiben. Dank sich überschneidender Probezeiten entsteht so ein nahtloser Übergang von den Young Winds zur Jugendmusik – bis hin zu den Musikvereinen. Es ist uns wichtig, die Begeisterung für die Blasmusik schon früh zu wecken und langfristig zu erhalten. Durch abwechslungsreiche Programme, moderne Stücke und

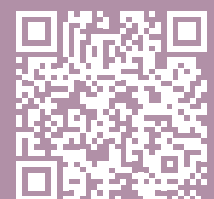
ein motivierendes Umfeld sollen die jungen Musikantinnen und Musikanten langfristig für die Blasmusik begeistert werden. So sichert die enge Vernetzung von Musikschule und den lokalen Vereinen den Fortbestand der regionalen Blasmusiktradition.

BÜHNE FREI!

Im Laufe des Musikjahres werden regelmässig Auftritte in den umliegenden Gemeinden gespielt. Ob bei traditionellen Jahreskonzerten, auf Dorfmärkten, im Rahmen von Adventsfenstern oder beim beliebten Hotdog-Konzert der Musikschule – die jungen

Musikantinnen und Musikanten können auf vielfältige Weise ihr Können präsentieren. Auf der Bühne zu stehen und vor einem Publikum zu spielen, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und die Kinder lernen, sich selbstbewusst zu präsentieren. Die Auftritte gehören sicherlich zu den Highlights im musikalischen Jahr.

Video:
Adventskonzert 2024
im Forum Ried Landquart



KONTAKT:

Loris Zanolari
Tel. 079 265 11 33
loris.zanolari@mslu.ch
<https://mslu.ch/angebot/ensemble-young-winds>



**PILZE – DELIKATESSE
KLETTERSCHULE YOYO
WEINDEGUSTATION
FISCHEREIVEREIN**

HOBBS



WETTBEWERB NR. 13
--- SIEHE SEITE 56 ---

PILZE «...EINE DELIKATESSE»

...ABER NICHT ALLE – VORSICHT IST GEBOTEN.

Fragen an Elvira Zogg:

WIE KAMEN SIE ZUM «PILZLEN»?

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, wo Pilze einen grossen Platz eingenommen haben. Meine Grosseltern nahmen mich schon früh mit in die Natur, und so wurde ich vom «Pilzvirus» angesteckt, der mich bis heute nicht mehr losgelassen hat.

WANN GEDEIHEN DIE PILZE AM BESTEN?

Am besten wachsen die Pilze bei viel Feuchtigkeit und Wärme. Besonders viel Nässe brauchen Pfifferlinge, besser bekannt als Eierschwämme. In einem regnerischen Sommer spriessen sie ausgesprochen gut.

WO FINDE ICH PILZE?

An Waldrändern, besonders auch in feuchten, bemoosten Waldgebieten, im hohen Gras und im Unterholz. – Augen auf und man findet welche.



WANN SAMMLE ICH AM BESTEN PILZE?

Von Juli bis Oktober ist die Hauptsaison. Doch sammeln kann man nahezu in jedem Monat. Im April und Mai spriessen besonders Morcheln.

WANN IST SCHONZEIT?

Jeden Monat vom 1. bis und mit 10. ist das Sammeln von Pilzen untersagt. Das Nachtpflückverbot besteht zwischen 20.00 und 08.00 Uhr. Pro Tag darf man pro Person max. zwei Kilogramm pflücken in Gruppen von max. drei Personen. Die Bestimmungen variieren je nach Kanton.

WIE ERKENNE ICH EINE PILZVERGIFTUNG?

Vergiftungen mit einer kurzen Latenzzeit verlaufen in der Regel glimpflich. Kritisch wird es bei längeren Latenzzeiten, wenn die Pilze bereits schon den Magen passiert haben. Das zeichnet sich vor allem bei Pilzen mit tödlichem Verlauf aus. Diese Gifte können

durch nichts zerstört werden. Es folgt ein qualvoller Tod durch Organversagen innert fünf bis acht Tagen. Es wird empfohlen, immer alle gesammelten Pilze von einer Pilzkontrollstelle prüfen zu lassen.

IHR NOTFALLKOFFER – WANN KOMMT ER ZUM EINSATZ?

Da werde ich vom Kantonsspital Chur angerufen, wenn versehentlich Giftpilze konsumiert wurden. Weil Ärzte in diese Fachrichtung nicht ausgebildet sind, werde ich als dipl. Notfallexpertin hinzugezogen.



Der eigentliche Pilz ist unter dem Boden und darüber ist der Fruchtkörper, vergleichbar wie ein Apfel an einem Baum.



WIE WIRD MAN PILZ-KONTROLLEURIN?

Nach längerer Ausbildungszeit, z.B. in einem Pilzverein und Selbststudium, kann man einen Lehrgang mit Diplomprüfung am Plantahof zur/zum «Amtlichen Pilzkontrolleur/in VAPKO» ablegen. Wegen der grossen Verantwortung übernehmen aber nur sehr wenige Fachleute eine Pilzkontrollstelle.

KANN ICH AUCH EINEN PILZKURS MACHEN?

Ja, die Teilnehmer lernen bei mir in einem Pilzlehrgang, ihre gesammelten Pilze in Theorie und Praxis selbstständig zu bestimmen. Es sind in diesem Jahr sieben Anlässe plus eine ganztägige

UND HIER EIN EINFACHES PILZGERICHT VON ELVIRA

1 Portion Pilze

In Olivenöl (keine Butter) auf grosser Hitze anbraten

20 Minuten köcheln lassen

Nicht vergessen: Knobli und Zwiebeln dazugeben

Mit Weisswein ablöschen

Abschmecken mit einem natürlichen, hochwertigen Salz

Einen «Schuss» Rahm dazugeben
AN GUATA!

Exkursion in Selfranga, bei Klosters, vorgesehen. Anmeldung bei Elvira Zogg (siehe unten).

DAS WUSSTE ICH NICHT

Bestimmte Pilze eignen sich als natürliches Färbemittel für Wolle! Durch Pilze lässt sich eine schier unerschöpfliche Farbpalette erzeugen, die immer wieder zum Experimentieren einlädt!

HAST DU MIR EIN PAAR TIPPS UND TRICKS?

- Weil Plastiksäcke die Pilzeiweisszersetzung fördern, gilt es, einen Korb zu nehmen, der eine gute Lüftung gewährleistet.
- Es sollen nur Pilze, die in einwandfreiem Zustand sind, gepflückt werden.
- Nicht nur giftige, sondern auch zu junge oder zu alte Pilze lassen wir stehen.
- Wenn man einen Pilz nicht kennt, darf ein Exemplar zur Bestimmung auf die Pilzkontrolle mitgenommen werden.
- Und dann noch dies: Getrocknete Pilze müssen vollkommen getrocknet sein, sonst setzen sich Staphylokokken-Bakterien darauf, was zu heftigen Krankheitskomplikationen führt.



KONTAKT:

Elvira Zogg
Amtliche Pilzkontrolleurin VAPKO
Schiggstrasse 32
7323 Wangs

Kontrollstellen in Chur, Wangs und Bad Ragaz



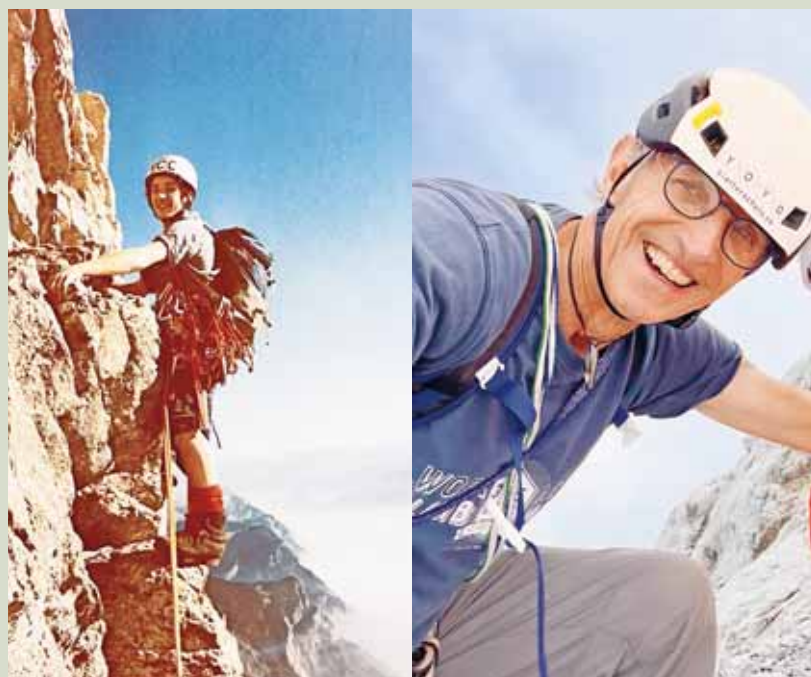
KLETTERN IN DEN CHURFIRNSTEN...

...MARCEL SCHMED: BERGE SIND SEINE LEIDENSCHAFT.

EINZUG DES SPORT-KLETTERNS IN DEN CHURFIRNSTEN

Die sieben markanten Churfirnen ragen mit ihren steilen Felswänden hoch über dem tiefblauen Walensee. Wen wundert es, dass sie auf Bergsteiger schon immer eine Faszination ausübten. 1941 wurden die ersten Klettertouren erschlossen. Obwohl es heute an den sieben Gipfeln über 100 Klettereien bis in den 10. Schwierigkeitsgrad gibt, ist es im Gebiet wegen den anspruchsvollen, steilen Zustiegen relativ still geblieben.

Einer, der sein Leben lang in diesen Wänden unterwegs war und das Klettern in der Region



Marcel Schmed als junger Bergsteiger und heute als versierter Bergführer.

geprägt hat, ist Bergführer Marcel Schmed (65) aus Walenstadt. «Die Churfirnen waren unser Spielplatz – wo wir unsere ersten abenteuerlichen Klettererfahrungen sammelten –, wir liessen kein Wochenende aus und erlebten, wie in den 70er-Jahren das moderne Sportklettern aufkam. Leichte Kletterschuhe lösten die schwerfälligen Bergschuhe ab und ermöglichten ein völlig neues Bewegungsrepertoire. Plötzlich war es möglich, die Wände ohne technische Hilfsmittel frei, das heisst ohne Haken und technische Hilfen, zu klettern, Seil und Haken dienten nur noch der Sicherung – eine Revolution.» Die frühe Passion wurde Mitte der 80er-Jahre zum Beruf von Marcel Schmed, er wurde dipl. Bergführer. An den Churfirnen hat er rund ein Dutzend Touren eingerichtet.



GRÜNDUNG DER ERSTEN KLETTERSCHULE DER SCHWEIZ

Mit dem neuen Kletterstil bekamen auch das Training und die Ausbildung Aufwind. 1992 entstand in Sargans eine der ersten Kletterhallen der Schweiz. Damit erhielt ein grosses Publikum, Kinder, Erwachsene, den Zugang zum Klettern. 1996 gründete Marcel Schmed gemeinsam mit fünf anderen Bergführern die erste Kletterschule der Schweiz, sie taufen sie YOYO. «Wir entwickelten ein eigenes Kurssystem und teilten unser Können und unsere Faszination mit den Teilnehmenden. In allen Kursen spielte das Vermitteln von Sicherheit eine wichtige Rolle.» 2026 feiert die Kletterschule YOYO ihr 30-Jahr-Jubiläum und bietet noch immer mit Erfolg ein attraktives Programm im In- und Ausland an. Auch im Sarganserland sind immer wieder Kurse ausgeschrieben.

KLETTERN ALS LEIDENSCHAFT

Dass Marcel Schmed heute eigentlich pensioniert wäre, merkt man ihm kaum an. Er führt seine Aus-

bildungs- und Klettertouren motiviert wie eh und je und klettert selber noch immer mit grosser Begeisterung. Was fasziniert ihn im Speziellen an seinem Beruf? «Es ist einfach schön, wenn man Menschen Träume und Erlebnisse am Berg ermöglichen kann, sie im Fortschritt unterstützt, Sicherheit vermittelt oder sie im Training aus ihrer Komfortzone zu locken vermag.» Klettersport ist noch immer gefragt, wieso möchten so viele klettern lernen? «Klettern ist eine Art Meditation – es braucht volle Konzentration und es gibt nur das Hier und Jetzt – das bietet in der heutigen schnellen Zeit für viele einen wichtigen Ausgleich. Ausserdem ist es eine Wohltat, draussen zu sein, die Natur zu spüren und einfach zu geniessen.»

YOYO KLETTERSCHULE:

Kletterkurse und Kletterferien für Erwachsene. Die Kurse vermitteln Vertrauen, Sicherheit und machen Freude. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. www.kletterschule.ch

KONTAKT:

Kletterschule YOYO
Marcel Schmed
8880 Walenstadt
schmed@kletterschule.ch
www.kletterschule.ch

TIPPS:

Kletterführer: St. Galler Oberland, Thomas Wälti, SAC-Verlag
Fachliteratur: Churfirnen «Über die sieben Berge», Emil Zopfi, AS-Verlag
Klettern für Jugendliche: JO SAC Piz Sol, www.jo-pizsol.ch

01. Febr. 2025	Glas 1	Glas 2	Glas 3	Glas 4
Farbe Max. 2 Punkte	Blass, Klar, Granatrot	Klar, Granatrot, Schöne Fenster	Blass, Klar, zarte Farbe	Helles Rubin, Sehr hell
Nase (Bukett) Max. 6 Punkte	Himbeere, Würzig, Mit Bittermandelduft	Kräftiges Pinotbukett, Rote Kirschen, Sehr fruchtig	Eher säuerlich, Rote Johannisbeeren, Intensiv	Leicht, Unausgewogen, Etwas rote Beere
Mund (Geschmack) Max. 8 Punkte	Eher leicht, Kurzer Abgang, Präsente Säure	Kräftiger Körper, Schöner und langer Abgang	Geschmeidige Tannine, Samtig, etwas alkoholisch	Säurebetont, Bittere Note
Gesamteindruck Max. 4 Punkte	Typischer Pinot, Landweincharakter	Klassisch, Bekömmlicher Pinot, Sehr rund, hervorragend	Angenehmer Pinot, Wirkt noch sehr jung	Unharmonisch, Leicht Es fehlt an
Total Punkte Max. 20 Punkte	14	18	15	
Notizen	Wird er noch besser?	kaufen	Weiterentwicklung verfolgen	Zurück

WETTBEWERB NR. 15
--- SIEHE SEITE 56 ---

WEIN DEGUSTIEREN «... EINE PASSION»

...DIE NASE UND DER GAUMEN FINDEN ES HERAUS.

DAS SCHÖNSTE AUF DER WELT

Gibt es nichts Schöneres auf der Welt, als mit Weinfreunden über den Rebensaft zu philosophieren und zu fachsimpeln?

Eine Degustation wird «blind» durchgeführt. Also jeder/jede tappt dabei im Dunkeln und mit der önologischen Erfahrung muss man sämtliche Attribute des Weines herausfinden.

Eine gute Vorbereitung der Weindegustation ist Voraussetzung. Bei der Weinauswahl sollte auf vergleichbare Weine geachtet werden. Ein schwerer südafrikanischer Cabernet sollte nicht mit einem Melser Blauburgunder verglichen werden. Besser also eine Auswahl Blauburgunderweine aus dem Sarganserland – ideal mit gleichem Jahrgang. Die Weine sollten die gleiche Temperatur haben und gleichzeitig geöffnet

werden. Eine Stunde vorher öffnen ist sinnvoll und evtl. dekantieren kann förderlich sein. Dadurch kann der Wein atmen und seine Qualität kann sich entfalten. Nicht zu vergessen, ein weisses Tischtuch bringt die Farbe des Weines besser zur Geltung. Zwischen den einzelnen Weinen hilft ein Glas Wasser, die «Geschmackshöhle» zu neutralisieren. Ein Spucknapf darf nicht fehlen, denn der Wein in den Gläsern wird nicht ausgetrunken, sondern in den Spucknapf gespuckt, so bleibt der «Geist» frisch bis zur letzten Weinprobe. – Nachher bleibt noch genügend Zeit, um die restlichen Weine zu geniessen!

ZUR DEGUSTATION

Die Weinflaschen werden abgedeckt und nummeriert. In unserem Fall wurden die Weine dekantiert und in Karaffen umgefüllt. Für alle Personen sind die gleichen Gläser zu empfehlen,

BEWERTUNGSSKALA:

bis 10 Pte. = fehlerhaft
10 – 12 Pte. = nicht zufriedenstellend
12 – 14 Pte. = gut
14 – 16 Pte. = sehr gut
16 – 18 Pte. = ausgezeichnet
18 + Pte. = Spitzenqualität

denn Weine aus verschiedenen Gläsern schmecken unterschiedlich (Form, Durchmesser, Volumen etc.). Die Weine werden einer nach dem andern beurteilt. Franz Aeschlimann bevorzugt das 20-Punkte-Schema. Es ist nachvollziehbarer als das internationale 100-Punkte-Schema.

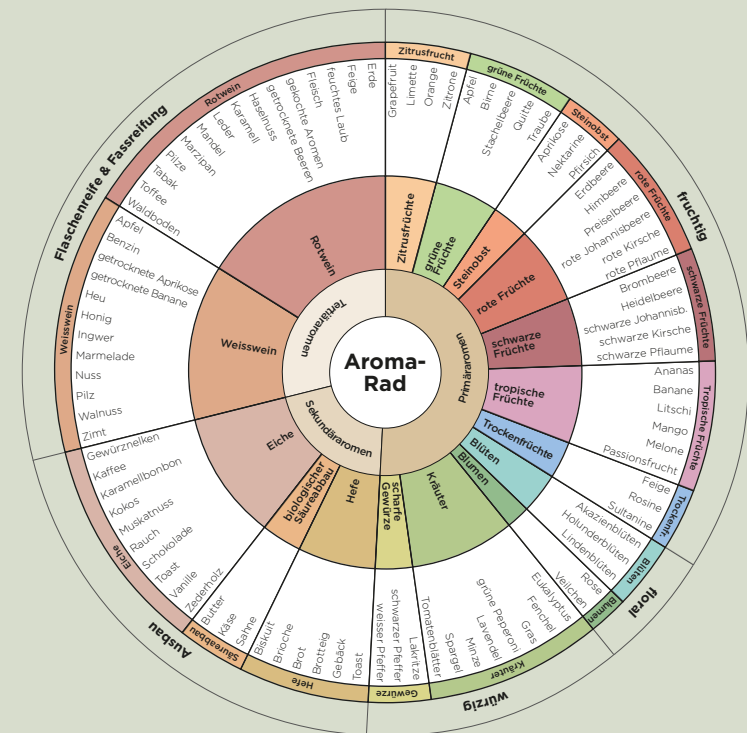
Sind alle Teilnehmer fertig, werden die Resultate zusammengezählt und der Sieger wird gekürt (der Wein ist gemeint, nicht der Degustant). Dies ist aber eine Momentaufnahme, werden die gleichen Weine in ein paar Jahren degustiert, ergeben sich sicher andere Resultate.



Vorher



Nachher



DIE PUNKTEVERGABE

- Farbe: Klarheit, Brillanz, frei von Schwebestoffen, nicht trüb.
- Nase (Bukett): Hier werden die Aromen des Weines beurteilt. Kann man den Duft nicht beschreiben, dann hilft das Aromarad.
- Mund (Geschmack): Da sind die Geschmacksnerven gefragt: süß, bitter, rund, sauer usw.
- Gesamteindruck: Hier werden die Harmonie, der Abgang, die Sortenreinheit usw. bewertet.

Der Zeitpunkt für eine Degustation ist um ca. 11.00 Uhr angesagt. Der Raum sollte geschmacksneutral sein, also keine Düfte von Pflanzen, Kochdämpfen, Tieren, Parfüm etc.

Degustierte Weine: alles Pinot noir, JG 2022. Weingut Müller Heiligkreuz, Weingut Felixer am Oelberg Walenstadt, Weingut Oskar Wildhaber Tschlerlach, Rathauskeller Mels und Weingut Schwizer Walenstadt.



Bei Franz ist das weit mehr als ein Hobby, eine grosse Passion, und er hat auch höhere Ansprüche. So nahm er mehrmals an den Schweizer Degustations-Meisterschaften teil – mit Bravour!

Für Fragen steht Ihnen Franz Aeschlimann sehr gerne zur Verfügung. Schreiben Sie ihm auf: aeschlimann.franz@swissonline.ch.

KLEINES GLOSSAR

- «Blind» degustieren: Die Weinetikette wird abgedeckt.
- «Bukett»: Gesamtheit der Düfte eines Weines.
- «Ausgewogen»: Alle Komponenten nach subjektivem Empfinden.
- «Balance»: Ein Wein, der ausgewogene Struktur und Aroma besitzt.
- «Charakter»: Eigenschaften von eigenständigen Weinen, kein Modewein.
- «Blumig»: Der Wein ist reich an Duftstoffen, die an frische Blumen erinnern.
- «Fruchtig»: Wein mit ausgesprochenem Aroma der Traubenfrucht.
- «Harmonisch»: Die Geschmacksanteile stehen in ausgewogenem Verhältnis.
- «Herb»: Gerbstoffhaltiger, säurereicher, verhältnismässig trockener Wein.
- «Erdig»: Schmeckt kräftig und tanninreich. Riecht nach frischer Erde.
- «Dekantieren»: Langsames Umfüllen in eine Karaffe, um den Wein vom Bodensatz zu trennen.



WETTBEWERB NR. 16
 --- SIEHE SEITE 56 ---

FISCHEN «...ANGEL REIN, FISCH REIN»

...IRGENDWANN FANGE ICH AUCH MEINEN ERSTEN HECHT.

Der begeisterte Jungfischer Stefan erzählt mir:

Mein Name ist Stefan Härtsch und ich bin 13 Jahre alt. Ich bin ein Jungfischer des Fischereivereins Sarganserland. Ich fische dieses Jahr das dritte Jahr allein, aber schon seit acht Jahren gemeinsam mit meiner Familie. In all diesen Jahren habe ich viele schöne Stunden am Wasser verbracht und dabei einiges über die Fischerei gelernt. Ich und meine Familie fischen am meisten am Chapfensee, da wir dort die bes-

ten Erfahrungen gemacht haben und uns die Umgebung sehr gefällt. Ich fange dort vor allem Regenbogenforellen und eher selten einmal eine Bachforelle.

Ab und zu gehe ich an den Saarfall. Dort ist nur das Fliegenfischen erlaubt. Ich habe dort nicht so viel Erfolg, dafür hat es dort Bachforellen aus der eigenen Zucht.



Solange die Schonzeit des Chapfensees besteht, gehe ich an den Giessensee in Bad Ragaz, da er ein interessantes Gewässer mit besonderen Herausforderungen ist. Seitdem der Fischereiverein Sarganserland den Giessensee auch pachtet, nutze ich die Gelegenheit, dort zu fischen, auch wenn es nicht mein bevorzugtes Gewässer ist. Es hat dort nämlich Hechte, Zander, Karpfen und weitere Weissfische. Dennoch finde ich es spannend, neue Techniken auszuprobieren und die unterschiedlichen Bedingungen kennenzulernen. Leider hatte ich bisher noch keinen einzigen Hecht an der Angel, obwohl ich es immer wieder versuche. Dennoch gebe ich nicht auf und hoffe, dass ich irgendwann meinen ersten Hecht fangen werde.

Oft helfe ich bei der technischen Gruppe des Vereins mit. Zum Beispiel bei den Fischeinsätzen, beim Abfischen, Bachputzen oder Streifen der Fische. Einmal durfte

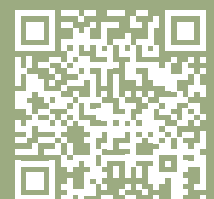
ich dabei sein, als wir die einheimischen Dohlenkrebse einfingen und umplatzen mussten, wegen Bauarbeiten im Gewässer.

Mit den Jungfischern ist es immer sehr lustig. Ich habe einen Fliegenfischerkurs gemacht, wir hatten zusammen einen Spaghettiplausch mit Preisverlosung, oder wir besuchten zusammen die kantonale Fischereiaufzucht in Weesen und vieles mehr.

Die Freude am Angeln bleibt für mich das Wichtigste, unabhängig davon, ob ich grosse Fische fange oder nicht.



Meinen ersten Hecht stelle ich mir sooo gross vor, und so fange ich ihn:
 Scanne diesen Code und du siehst in die Welt der Hechtfischerei.



FORELLEN-CARPACCIO DAS FISCHREZEPT MEINER MUTTER



Zutaten:

4 Forellenfilets, fangfrisch (entspricht 2 Fischen)
 Pfeffer, Salz, Korianderpulver und Olivenöl
 1 Zwiebel mittelgross
 Oliven, Kapern, Blüten der Kapuzinerkresse-Blüten
 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung:

1. Forellenfilets in ganz feine Scheiben (ca. 4 – 6 mm dick) schneiden
2. eine Lage Filets in ein Geschirr auslegen
3. leicht pfeffern, salzen, mit Korianderpulver würzen und mit Olivenöl begiessen
4. mit einer weiteren Lage Fisch bedecken, erneut würzen
5. über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen
6. Toastbrot toasten
7. mit Forellenfilets belegen und mit Zwiebelringen, Kapern und Kapuzinerkresse-Blüten ausgarnieren

MÖCHTEST DU AUCH IN DEN FISCHEREIVEREIN?

Jugendliche zwischen zwölf und 15 Jahren können eine Berechtigung lösen, die nur an einigen Gewässerabschnitten zum Fischen berechtigt. 16- und 17-Jährige können entweder die Jugendberechtigung oder aber die Berechtigung für Aktivfischer lösen.

DANN MELDE DICH AN, KONTAKT:

Fischereiverein Sarganserland
 Frau Monika Härtsch
 8887 Mels
 praesident@fv-sarganserland.ch
 www.fv-sarganserland.ch