

RIGI-RONDELL

Zentralschweiz

Dass Sie
besser hören,
ist für uns
Herzessache.



Audika Hörcenter
Zentralstrasse 16
6030 Ebikon
Tel. 041 440 61 26

Audika
Ihr Experte für gutes Hören

27. Jahrgang | 11 | 2024

Reuss-Str. 2, 6038 Gisikon, Tel. 041 540 18 00



Leuchtenstadt Luzern

Der Charme der Stadt Luzern begeistert ausländische wie auch einheimische Besucher*innen.

Seiten 6 bis 8



Weihnachtsmärkte

Lebkuchen- und Glühweinduft faszinieren im Lichterglanz vieler buntdekorierten Marktstände.

Seiten 9 bis 11



Geschenks-Ideen

Der Einkauf von Geschenken kann ohne Hektik und Stress durchaus grossen Spass machen.

Seiten 12 bis 19



Surselva

Fernab vom Massentourismus lädt die Surselva in ein wahres und buntes Herbstparadies ein.

Seiten 24 und 25



LOZÄRNER WIEHNACHTSMÄRT

auf dem Franziskanerplatz

05. - 22. Dez. 2024



Weihnachtssingen mit
MARC PIRCHER
6. Dez. um 18:00 Uhr

Grosses Kulturprogramm unter:
www.weihnachtsmarkt-luzern.com



Galerie Schmid Zug – Licht – Natur – Kunst

Die international gefeierte Künstlerin **Claudia Meyer** ist endlich wieder in Zug zu sehen. In der aktuellen Einzelausstellung der Galerie Schmid zeigt sie noch bis zum 30. Nov. 2024 ihre visuellen Meisterwerke unter dem Titel «ELEMENTUM».

Neben den Schwingungen der Grossstadt ist vor allem die Natur die grosse Inspirationsquelle im unermüdlichen Schaffensdrang der Künstlerin. Durch das Sammeln von Eindrücken entstehen innere Bilder und Skizzen, die in den biomorphen Kunstwerken abstrakt und expressiv ihre Vollendung finden. Das Bestreben natürliches Licht und Schatten festzuhalten, führte sie zur Arbeit mit künstlichem Licht, heute vorzugsweise LED, die sie in ihrer künstlerischen Entwicklung auf eine neue Ebene der Kreativität brachte. Mit Hilfe des Lichts und einer Mischtechnik auf Acrylglas als Trägermaterial, Farbe und anderen Materialien wie Chromstahl, Resin und neu auch Florales entstehen Körper mit einer lichtreflektierenden Struktur, die organisch anmutend, das Wesen der Natur zu fassen versuchen. Mit dem inneren Licht und den häufig kreisrunden Körpern ladet die Künstlerin den



Betrachter dazu ein, in seine eigenen metaphysischen und meditativen Dimensionen vorzustoßen und dabei die Natur als Grundlage zu geniessen.

#40 Claudia Meyer
Einzelausstellung
16. Oktober – 30. November 2024

Galerie Schmid
GAP ART AG
Bundesplatz 14, 6300 Zug

Eingang via Gotthardstrasse
www.galerieschmid.com

Öffnungszeiten

Di–Fr 14.00 – 18.00 Uhr
Sa 11.00 – 16.00 Uhr

Ein Blick voraus:

Do 05.12. 17.00 – 20.00 Uhr

Winterzauber-Event

So 15.12. 11.00 – 16.00 Uhr

Sonntagsverkauf

zu verkaufen

Kostümverleih

ca. 800 Kostüme für Damen, Herren und Kinder. Div. Hüte, Nostalgie-Kostüme, Gilets, Hosen etc., weitere Artikel wie Perücken, Masken, Schminke etc., alles gut erhalten. Unverbindliche Besichtigung. Preis nach Absprache.

verleih@bluewin.ch

Telefon 041 758 16 86 / 079 741 80 36

Zu verkaufen:



Teppich Hero
Version Cover,
Wolle handgeknüpft,
weiss, **neuwertig**
Grösse: 170 x 240 cm

statt CHF 1990.00
für **CHF 900.00**

Tel. 079 431 55 76



zu verkaufen:

OCC. Aktion!



● Palettenregale



● Tablarregale



● Kragarmregale



● Stühle

● Schränke

● Bürotische

● Rollcontainer



● Werkbänke

● Schubladenblöcke

● Schubladenregale

● Materialschränke



● Krane

● Hebezeug

● Hydr. Heber



● div. Maschinen

● Werkstatteinrichtungen



● div. Schneeketten

● alle Grössen

● auch Reparaturen

und Umtausch möglich

Dürst AG

Lager u.- Fördertechnik
Tel. 071 932 17 10

www.duerstag.ch



● Paletten

● Palettenrahmen

● Aufsatzgitter



RIGI-RONDELL
Zentralschweiz

IMPRESSUM

Herausgeber

Uni-Media Verlags GmbH
Reuss-Strasse 2
6038 Gisikon
Tel. 041 540 18 00
E-mail: info@rigi-rondell.ch

Erscheinungsweise

Monatlich

Layout

mikado print und design
Goldau

Druck

CH Media Print AG

Geschätzte Leserinnen und Leser

Der laufende Monat November bringt leider mit sich, dass unsere unmittelbare Umgebung vielfach von Nebel eingedeckt wird und die Sonne oft tage- oder gar wochenlang nicht zu sehen und spüren ist. Viele Menschen fallen dadurch in ein Stimmungstief, den sogenannten «Winterblues». Die Ursache dieses jahreszeitlichen Phänomens liegt vor allem am fehlenden Licht. Werden die Tage kürzer und wird es früher dunkel, reagiert das Gehirn darauf mit einer gesteigerten Produktion von Melatonin. Die Folge sind Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Kommt hinzu, dass das Gehirn aufgrund der seltener werdenden Sonnenstunden weniger Serotonin ausschüttet und damit die Wirkung des Melatonins nicht adäquat mit Serotonin ausgeglichen werden kann. Die Müdigkeit und das Gefühl, weniger Energie zu haben, beeinflusst auch die Stimmung. Damit erleben einige Menschen ihre Gemütslage als gedrückt, andere fallen gar in ein depressives Stimmungstief.

Was aber hilft gegen dieses Stimmungstief? Grundsätzlich tagsüber natürlich das Verbringen von möglichst viel Zeit an der frischen Luft. Ein Spaziergang, eine Wanderung oder eine Joggingrunde. Nicht immer ist dies jedoch

möglich. Dann empfiehlt sich zum Beispiel ein ausgedehntes Entspannungsbad oder lassen Sie sich mit einem köstlichen Essen und einem auserlesenen Wein verwöhnen. Wie wär's mit der Lektüre eines spannenden Buchs oder mit einem Kino- oder Theaterbesuch mit unterhaltsamem und amüsantem Inhalt? Vielleicht würde auch das Musikhören in einer bisher unbekannteren Sparte zum faszinierenden Erlebnis und damit zur Steigerung der Gemütslage.

Zum Beispiel mit dem berühmten Orchesterstück «Boléro» der gleichnamigen spanischen Tanzgattung. Ein Werk des französischen Komponisten Maurice Ravel, das eigentlich als Ballett gedacht war, dann aber für die Bühne konzipiert und als Erfolgsstück heute zu den meistgespielten Werken der Welt zählt. 1929 uraufgeführt, wurde «Boléro» weltweit von renommierten Symphonieorchestern über Frank Zappa bis zu den Rolling Stones interpretiert. Mittlerweile wird das Werk alle 15 Minuten rund um den Globus gespielt. Seit knapp hundert Jahren ist die Welt in permanentem «Boléro»-Fieber. Möge dieses «gesunde» Fieber auch Sie vor einem allfälligen «Winterblues» bewahren.

Das Team von Rigi-Rondell

Die Relaxliege

Handwerk das bewegt

Indoor outdoor

www.chairbert.swiss



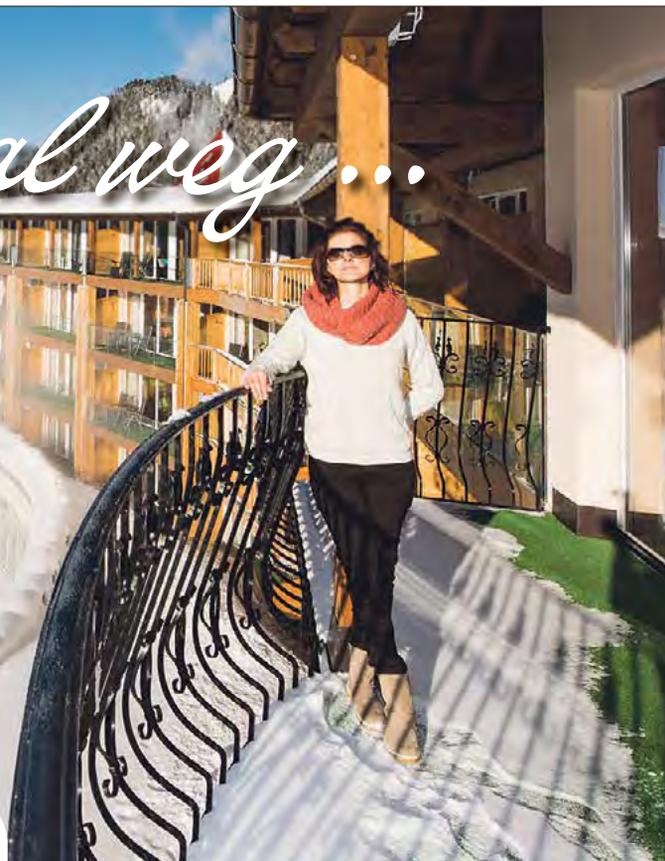
chairbert.  swiss [®] 

Winterbergbahnen inklusive

4 Nächte inkl. Frühstück, Mittag- und Abendessen, Kaffee und Kuchen **ab Euro 708,- p. P. im DZ** Typ A mit Südbalkon, SO bis DO, kostenloser Ski- und Wanderbus + Langlaufparadies direkt ab Hotel

Gültig vom 13. bis 30. Jan. 2025

Kurz mal weg...

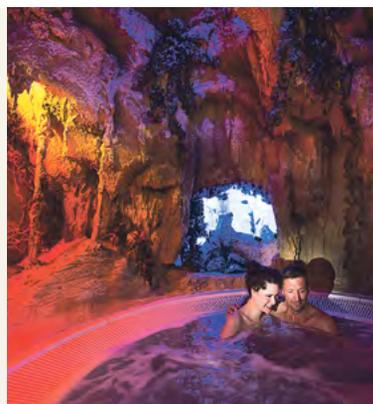


... in die Königsloge

Am Kaminfeuer mit ihrem Märchenkönig

Es wird gemunkelt, dass König Ludwig einmal auf seinem Weg zum nahen Trauschloss Neuschwanstein im Laterndlhof Rast gemacht haben soll. Die bekannte Märchenwelt, die «Blaue Grotte» mit integriertem Whirlpool und das exklusive SPA mit diversen Saunen und lauschigen Ruheräumen laden zum Relaxen und Träumen ein.

Das Hallenbad mit dem, auch im Winter geöffneten Aussenpool, exklusive Zirben- und Turmzimmer mit grossen Fensterfronten bieten einen traumhaften Blick auf das Winterwander- und Langlaufparadies über dem Haldensee.



Romantischer Advent am Haldensee

4 Nächte inkl. Frühstück, Mittag- und Abendessen, Kaffee und Kuchen **ab Euro 708,- p. P. im DZ** Typ A mit Südbalkon, Anreise täglich.

Gültig vom 15. bis 23. Dez. 2024


Hotel ★★★★★

Romantik Resort & SPA Laterndl Hof

Peter Zotz GmbH, Haller 16, A 6672 Nesselwängle
T +43 (0)5 675 52 67

info@laterndlhof.com, www.laterndlhof.com

Kuonimatt-Areal Kriens: Zentrum für Wohnen und Arbeiten

Das Kuonimatt-Areal in Kriens ist eine attraktive Gewerbezone in Luzern Süd. Direkt am Puls der Wirtschaft bieten unterschiedliche Unternehmen eine spannende Mischung zum idealen Gleichgewicht von Arbeiten und Leben.

Gewerbetreibenden bieten sich verschiedene Räumlichkeiten, welche individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Ob im Rohzustand oder vollumfänglich ausgebaut, werden die Räume je nach Anspruch zu überaus moderaten Konditionen vermietet. Als Vermieterin der fünf Gewerbehäuser zeichnet die Gewerbebauten TPC AG.

Totalsanierung der Gebäudehülle bei den Gewerbebauten an der Industriestrasse 10 und 12

Um die Attraktivität der Gewerbeobjekte stetig zu gewährleisten, sorgt die Gewerbebauten TPC AG ebenso um deren Werterhalt. Als Beispiel wurden unlängst bei den Bauten an der Industriestrasse 10 und 12 die Gebäudehülle totalsaniert sowie neue Fenster und elektrische Storen eingebaut. Zudem erfolgte die Modernisierung des Zugangs mit Erleichterung für mobilitätsbeschränkte Personen. Weiter sind Parkplätze für Elektrofahrzeuge mit Ladestationen, die Erweiterung der Fahrradabstellfläche sowie eine extensive Dachbegrünung geplant.

Lebhafte Umgebung dank Mikropolen

Mit der Nähe zur Autobahn wie auch mit dem öffentlichen Verkehr ist das Kuonimatt-Areal ideal erreichbar. Die Mieterschaft sorgt für ein lebhaftes Quartier und einen Ort, wo man gerne Zeit verbringt. In verschiedenen Restaurants oder bei einer Runde Bowling kann man den



Das TPC-Team: (v.l.n.r.) Theodor Praloran, Annatina Caviezel und Pirmin Theiler.

Arbeitstag ausklingen lassen. Sportliche finden ein Fitnesscenter vor. Kleinkinder werden in der Kita betreut und auswärtige Besucher und Gäste finden im Hotel IBIS Gastlichkeit. Die Firma Thömus bietet mit ihrem Servicehub für Fahrräder fachgerechte Reparaturen direkt vor Ort. Verschiedenste Dienstleistungen sind in kürzester Gehzeit erreichbar und bieten am Arbeitsplatz ein ideales Gleichgewicht von Arbeit und Leben.

Aufwertung durch neu Projekte

In naher Zukunft wird das Quartier durch geplante Projekte wie Luzern Süd und Mattenhof aufgewertet. Es werden urbane, kreative und nachhaltige Lebensräume entstehen, in welchen Menschen in einem ineinandergreifenden Zentrum leben, arbeiten, verweilen und sich erholen.

Überzeugen Sie sich von diesem attraktiven Firmenstandort! Die Gewerbebauten TPC AG freut sich auf Ihre Kontaktnahme.



Neuer Haupteingang Industriestrasse 10/12: Es sind noch Elektroladestationen geplant.



Leerstand EG Industriestrasse 13 für Büro oder Laden.



Attikageschoss Ind. 10/12 mit Aussicht auf das Krienser Schlossli.



Gewerbebauten TPC AG

Industriestrasse 12, 6010 Kriens
Telefon +41 41 340 50 65
info@gewerbebauten-tpc.ch
www.gewerbebauten-tpc.ch
www.kuonimatt-luzern.ch

Luzern – Die Leuchtenstadt

Dank der Eröffnung des Gotthardpasses um 1220 und der geografisch optimalen Lage am nördlichen Ende des Vierwaldstättersees, am Übergang vom Mittelland zu den Alpen, ent-

wickelte sich das kleine Fischerdorf mit dem frühmittelalterlichen Kloster St. Leodegar im Hof zu einer modernen Stadt. Luzern mit heute über 80'000 Einwohner ist Hauptstadt

des Kantons Luzern und kulturelles, wirtschaftliches sowie touristisches Herzstück der Zentralschweiz. Das Wahrzeichen der Stadt ist zweifelsfrei die Kapellbrücke, eine der zwei gedeckten Holzbrücken in Luzern mit den im 17. Jahrhundert entstandenen Bilderzyklen sowie der achteckige Wasserturm, welche beide im 14. Jahrhundert beziehungsweise um 1300 gebaut wurden. Die zweite gedeckte Holzbrücke, die Spreuerbrücke sowie die Museggmauer mit ihren neun erhaltenen, ganz individuellen Türmen bildeten den äusseren Befestigungsring vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert. Weitere bemerkenswerte Sehenswürdigkeiten sind die barocke Jesuitenkirche, die Hofkirche mit ihren zwei charakteristischen Türmen, die malerischen Altstadtplätze, das alte Rathaus, welches unter eidgenössischen Denkmalschutz steht, sowie das beeindruckende Löwendenkmal.



Luzern und der Tourismus

Nachdem Luzern noch bis Ende des 18. Jh. eine mittelalterliche Kleinstadt geblieben war, begann nach 1830 mit dem aufkommenden Fremdenverkehr die moderne Entwicklung

Blaskapelle
**Etzel-
Kristall**

Dienstag, 17. Dezember 2024
19.30 Uhr

Teilnahme am Anlass
«Volkstümliche Weihnacht»
im Kultur- und Kongresszentrum Luzern KKL

Tickets bestellen unter: www.obrassoconcerts.ch



www.etz-el-kristall.ch

luzerner
handwerks
markt



Markttage im Dezember 2024

Samstag	7.	08.00–17.00 Uhr
Sonntag	8.	10.00–18.00 Uhr (Mariä Empf.)
Samstag	14.	08.00–17.00 Uhr
Sonntag	15.	10.00–18.00 Uhr
Samstag	21.	08.00–17.00 Uhr
Sonntag	22.	10.00–18.00 Uhr

www.handwerksmarkt.ch





dagsmejan°

Besser schlafen, besser leben.



Schlaf kann uns nicht nur gesünder,
sondern auch glücklicher und
leistungsfähiger machen.
In der natürlichen und nachhaltigen
Schlafbekleidung von Dagsmejan
hält unser Körper die ideale
Schlaftemperatur, damit wir tiefer
und länger schlafen.

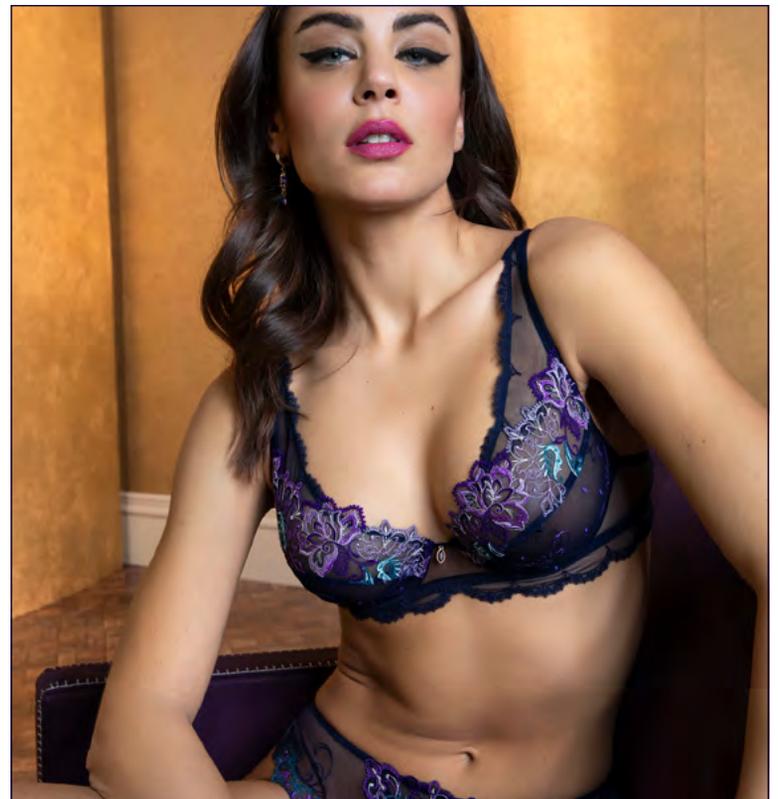
Hüsler Nest Center Luzern
Buobenmatt 1 – T 041 412 28 92
www.huesler-nest-luzern.ch

und Veränderung der Stadt. Bis Mitte des 19. Jh. wurden durch Aufschüttungen der Jesuitenquai, die Promenade Unter der Egg und der Schweizerhofquai geschaffen, in den nächsten Jahrzehnten auch der Nationalquai mit dem Kursaal. Gleichzeitig erfolgte mit dem Abbruch der Hofbrücke und der Schleifung von über 40 Türmen und Toren samt ihren Ringmauern die Entfestigung der Stadt. Nach 1875 begann die Überbauung des Musegghügels. Lebten in Luzern Mitte Jahrhundert noch 10'000 Einwohner auf 57 ha, waren es 1890 auf der dreifachen Fläche bereits über 20'000. Kurz vor Ausbruch des 1. Weltkrieges zählte die Stadt 40'000 Einwohner.

Noch vor 1900 entstanden eine Reihe prunkvoller Grosshotels und viele infrastrukturelle Bauten. 1836 begann das Zeitalter der Dampfschiffahrt auf dem See, und ab 1859 wurde Luzern mit der Eisenbahn erreicht. Vor dem 1. Weltkrieg gab es auf Tribtschen sogar die erste schweizerische Luftschiffstation. Der Erste Weltkrieg und dann nochmals die Weltwirtschaftskrise warfen Luzern in seinen Tourismusanstrengungen um Jahre zurück. Trotzdem konnte 1933 das von Armin Meili entworfene Kunst- und Kongresshaus eröffnet werden. 1938 fanden erstmals Internationale Musikfestwochen statt. Der Zweite Weltkrieg brachte einen erneuten Einbruch, und die Erholung nach Kriegsende beanspruchte einige Jahre. Amerikanische Militäurlauber halfen über die ersten Schwierigkeiten hinweg. In den Fünfziger- und Sechzigerjahren stiegen die Frequenzzahlen der Logiernächte kontinuierlich von 700'000 auf über 850'000. Sie näherten sich in den Siebzigerjahren der Millionengrenze und überstiegen sie mehrmals im nächsten Jahrzehnt.

Stadtporträt

Dank seiner einmalig schönen Lage ist Luzern weltweit bekannt geworden. Eingebettet zwischen sanften Hügelzügen liegt die Stadt am



Schärer
LINDER

IHR FACHGESCHÄFT FÜR DESSOUS & BADEMODE
LUZERN – ZENTRALSTRASSE 12 | ZÜRICH – FRAUMÜNSTERSTRASSE 9

Ausfluss des Vierwaldstättersees, ihr Gesicht dem von Dichtern und Komponisten verherrlichten Göttersee zugewandt. Hier tut sich ein einzigartiges Panorama auf, das von der Rigi bis zum Pilatus reicht und je nach Wetter, Tages- und Jahreszeit die unterschiedlichsten Stimmungsbilder vermittelt. Luzern ist mit 60'000 Einwohnern die achtgrösste Schweizer Stadt. Rechnet man die Bevölkerung der Agglomeration dazu, die baulich mit der Stadt verwachsen ist, dann verdreifacht sich die Zahl. Wegen der Grösse, ihrer zentralen Lage und ihres wirtschaftlichen Potenzials kann Luzern als Hauptstadt der Innerschweiz bezeichnet werden. Auf politischer Ebene übt die Leuchtenstadt jedoch keine Vormachtstellung aus, denn jede der vier Waldstätter hat seit jeher eine eigenständige Politik betrieben.

Luzern, die Leuchtenstadt

Oft hört und liest man von Luzern als «Leuchtenstadt». Dieser Name hat nichts mit der überdurchschnittlichen Intelligenz ihrer Einwohner zu tun, sondern geht auf ein Leuchtenwunder zurück. Laut einer alten Legende hat nämlich ein Engel den ersten Bewohnern von Luzern mit einem Licht die Stelle gewiesen, wo sie St. Nikolaus, dem Patron der Fischer und Schiffsleute, zu Ehren eine Kapelle errichten sollten.

Stadt mit Vergangenheit

War Luzern im Mittelalter noch ein Fischerdörfchen, das als «kleines hölzernes Storchennest» verspottet wurde, so entwickelte es sich im Verlauf der Jahrhunderte zu einer blühenden Handelsstadt. Ihre Lage am Gotthardtransit führte zu fruchtbaren internationalen Beziehungen auf wirtschaftlichem und kulturellem Gebiet.



Seit jeher haben Kirche und Militär das Leben der Luzerner Bürger bestimmt. Durch lukrative Soldbündnisse verstanden es die Patrizier, die Kassen der Stadt und ihre eigenen zu füllen. Beredtes Zeugnis für treue Pflichterfüllung im Dienst fremder Herrschaften legt das in einen Fels gehauene, monumentale Löwendenkmal ab. Es erinnert an die heldenhafte, aber sinnlose Verteidigung des Franzosenkönigs Ludwig XVI. durch die Eidgenossen. Als treue Anhänger des Papstes sind die Luzerner stets für den römisch-katholischen Glauben eingetreten, waren Anführer der katholischen Orte und gewährten dem päpstlichen Nuntius Gastrecht. In Luzern haben die Jesuiten seit ihrer Berufung 1574 bis zu ihrer Vertreibung nach der Niederlage im Sonderbundkrieg 1847 das religiös-politische und kulturelle Leben mitgestaltet. Ihnen verdanken wir unter anderem die festliche Jesuitenkirche, den ersten barocken Sakralbau der Schweiz. Die momentane politische Landschaft sieht in ihren Farben recht verwirrend aus.

In der Stadt herrscht eine schwarze Mehrheit und im Kanton eine rote. In Luzern sind die Roten nicht sozialistisch, sondern konservativ. Das heisst heute christdemokratisch; und die Schwarzen sind nicht konservativ, sondern liberal. Diese aussergewöhnliche Farbgebung rührt von einer Verfassungsabstimmung aus dem Jahre 1841 her, als die Befürworter der Verfassung, die sich aus dem Lager der Konservativen rekrutierten, ihren Stimmzettel in eine rote, die Verfassungsgegner, zu denen die Liberalen gehörten ihre Stimmzettel in eine schwarze Schachtel werfen mussten.

ANNA KONDA CH

Rockabilly & Vintage Store

wundervolle und zauberhafte Damenbekleidung,
coole und elegante Herrenbekleidung,
süsse und stylische Bekleidung für Kinder und Babies

auch
Gutscheine
erhältlich!

Annakonda
Rockabilly & Vintage Store
Bundesstrasse 10
6003 Luzern

076 722 19 50
info@annakonda.ch

Facebook Instagram icons

Onlineshop &
Öffnungszeiten
findest du unter:

an der Bundesstrasse 10 in Luzern

www.annakonda.ch

**SCHACHER
ZÄUNE AG**

ZÄUNE SCHAFFEN RÄUME

Hochdorf/Luzern
www.zaun.ch

Faszination Weihnachtsmärkte

Die Finger am Glühweinbecher oder Punsch wärmend von Stand zu Stand schlendern und bei Weihnachtsklängen gemütlich nach Geschenken für die Liebsten stöbern. Ein Schwätzchen halten hier und dort. Sich von den Düften der Verpflegungsstände verführen lassen. So macht Weihnachtsshopping mit der ganzen Familie Freude.

Zur Herkunft

Die Weihnachtsmärkte gehen zurück auf spätmittelalterliche Verkaufsmessen, Neujahrsmärkte und – häufig eintägige – Märkte, die den Bürgern zu Beginn der kalten Jahreszeit die Möglichkeit gaben, sich mit Fleisch und winterlichem Bedarf einzudecken. Im 14. Jahrhundert kam der Brauch auf, Handwerkern wie Spielzeugmachern, Korbflechtern oder Zuckerbäckern zu erlauben, Verkaufsstände für die Kleinigkeiten auf dem Markt zu errichten, die die Kinder zu Weihnachten geschenkt bekamen; auch Stände mit gerösteten Kastanien, Nüssen und Mandeln gab es damals bereits.

1296 erhielten die Wiener Händler von Herzog Albrecht I. von Österreich das Privileg, einen «Dezembermarkt» zur Versorgung der Wiener Bevölkerung abzuhalten. Im Jahr 1310 wurde ein Nikolausmarkt in München erstmals urkundlich erwähnt. 1384 verlieh König

Wenzel der Stadt Bautzen das Recht zur Abhaltung eines freien Fleischmarktes, jeweils samstags vom Michaelstag (29. September) bis Weihnachten. Im Laufe der Zeit breitete sich eine Tradition im gesamten deutschen Sprachraum aus. Seit etwa der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden die Märkte zu einem festen Element des vorweihnachtlichen Brauchtums.

weihnachtsmarkt-entlebuch.ch

WEIHNACHTS MARKT ENTLEBUCH

Samstag, 30. November 2024
11.00 bis 21.00 Uhr
Pfundmatt-Areal

zahlreiche Marktstände | attraktives Rahmenprogramm | Adventskonzert mit Panflötenschulen Wohlen und Baar

SAMSTAG, 23. NOVEMBER 2024

WEIHNACHTSMARKT GISIKON

14.00 - 20.00 UHR BEIM ZENTRUM MÜHLEHOF

NEU: ADVENTSGESCHICHTEN MIT TEATRO FRAGOLINA (14.30/16.30)

dorfverein.gisikon-honau.ch

GUETZLIVERKAUF ZUGUNSTEN:

FÖRDERVEREIN FÜR KINDER MIT SELTENEN KRANKHEITEN

GUETZLI VERZIEREN FÜR GROSS & KLEIN

VITZNAUER FRAUEN ORGANISIEREN:

10. VITZNAUER WEIHNACHTSMARKT IM HOTEL VITZNAUERHOF

SAMSTAG 23.11.2024
14.00 - 20.00 UHR
VERPFLEGUNGSSTÄNDE BIS 21.00 UHR
SONNTAG 24.11.2024
10.00 - 16.00 UHR

VITZNAUERHOF

MIT VIELEN STÄNDEN AUS NAH UND FERN

BEIZLI & DIVERSE VERPFLEGUNGSSTÄNDE

WEIHNACHTSKINO FÜR KINDER

MEHR INFOS!



Weihnachtsmarkt

HOF-MÄRCHT
seit 1994
XIII

14. & 15. Dezember 2024

Samstag 14. Dezember von 11 bis 18 Uhr
Sonntag 15. Dezember von 11 bis 17 Uhr

- Markt mit regionalen Ausstellern aus Food & Handwerk
- Degustation von Weinen, Bränden & Likören
- Adventsgeschichten
- Festwirtschaft
- Christbaumverkauf
- Samichlausbesuch
- Eseli im Heu

Hotzenhof, Deinikon 11, 6340 Baar
www.hofmaercht.ch



Weihnachtsmarkt in Konstanz

Weihnachtsstimmung am Bodensee – einfach schön!
Starten Sie von unserem glanzvoll dekorierten Hotel in Güttingen aus in Ihren Weihnachtsmarkt-Tag.

Diese Dienstleistungen sind inbegriffen:

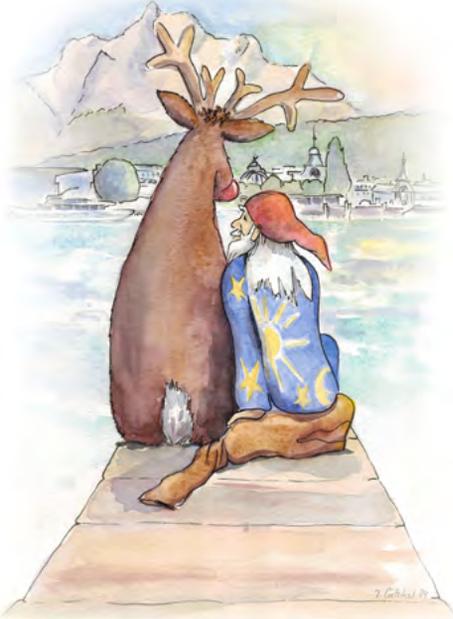
- Willkommensgetränk
- Zwei Übernachtungen im Panoramazimmer mit Frühstück
- Drei-Gang-Abendmenü am Anreisetag
- Bahnfahrt zum Konstanzer Weihnachtsmarkt (täglich geöffnet 11 – 20 Uhr, Fr/Sa bis 21.30 Uhr)
- Zugang Dachterrasse mit atemberaubendem Bodenseepanorama
- Benutzung unserer kleinen, aber feinen Saunananlage
- Entspannung in unserer exklusiven Klangwohle

Preise pro Person	parkseitig	seeseitig
Doppelzimmer	CHF 225.-	CHF 270.-
Aufpreis im Einzelzimmer	CHF 20.-	CHF 20.-

Anreise buchbar ab 24. November – 21. Dezember 2024

SOKRATES Hotel und Restaurant
Im Park 5 | CH-8594 Güttingen | Tel. +41 (0)71 694 55 05
reservation@hotel-sokrates.ch | www.hotel-sokrates.ch

Schweizerhof-Weihnachtsmarkt im Hotel Schweizerhof Luzern



Am 24. November / 1. und 8. Dezember 2024 von 10.00 – 18.00 Uhr sind die Türen der wunderschönen Säle im Hotel Schweizerhof geöffnet für den traditionellen Schweizerhof-Weihnachtsmarkt. Ein breites Angebot lädt ein zum **Entdecken – Stöbern – Verweilen**.



Christkindlimärt
Rapperswil-Jona

Christkindlimärt 5. – 22. Dezember 2024

Markt am See
5. – 8. Dezember 2024, Donnerstag bis Sonntag

Grosser Markt in der Altstadt und am See
12. – 15. Dezember 2024, Donnerstag bis Sonntag

Markt am See
19. – 22. Dezember 2024, Donnerstag bis Sonntag



christkindlimaert.ch

Zürichsee, Schweiz.

Der «Lozärner Wiehnmachtsmärt» auf dem Franziskanerplatz

Bereits zum sechzehnten Mal organisiert die IG Luzerner Herbstmesse und Märkte vom 5. bis 22. Dezember 2024 den „Lozärner Wiehnmachtsmärt“ auf dem Franziskanerplatz. Im Herzen der historischen Klein-Altstadt, rund um die Franziskanerkirche, verbreitet der Weihnachtsmarkt eine besinnliche Stimmung. Rund 70 Marktstände bieten ein vielfältiges Angebot an speziellen Geschenkartikeln an. Der Duft von Punsch, Glühwein, Nidlezältli, frischem Brot aus dem Holzofen und anderen Köstlichkeiten unterstreicht das weihnachtliche Ambiente. Sicher wird die neue Glühweintasse auch dieses Jahr zum begehrten Sammelobjekt. Die neue Beleuchtung ladet zum Verweilen rund um die wunderschöne Franziskanerkirche ein.

Im Zentrum des Weihnachtsmarktes und als passendes Symbol, leuchtet auf dem Franziskanerbrunnen mit mehr als drei Metern Durchmesser der grösste Adventskranz der Zentralschweiz, geschmückt mit Hunderten von Lichtern und Kugeln sowie vier meterhohen Kerzen.

Auf der grossen Veranstaltungsbühne vor dem Brunnen treten fast täglich Bläsergruppen und Chöre mit meist einheimischen Interpreten auf, deren Klänge das Geschehen auf dem Platz festlich untermalen.

Die Pfarrei St. Maria zu Franziskanern lädt in der wunderschönen, historischen Franziskanerkirche während des Marktes zu einer ganzen Palette von Advents-Anlässen ein, von der täglichen Eucharistiefeyer über das spezielle Konzert von drei Jodelclubs 15. Dezember bis zum byzantinischen Gottesdienst am Abend des 15. Dezember 2024.

Mittelalterliche Kirche Die Franziskanerkirche wurde 1270 als Klosterkirche des Franziskanerordens im gotischen Stil erbaut. Im 17. und 18. Jahrhundert bekam sie ihre heutige barocke Ausstattung und eine Erweiterung mit zwei Kapellen. Seit 1895 ist sie Pfarrkirche.

Alles in allem bietet der „Lozärner Wiehnmachtsmärt“ auf dem Franziskanerplatz Gross und Klein ein unvergessliches vorweihnachtliches Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.



Höhepunkte 2024:

- Donnerstag, 5. Dezember, 10.30 Uhr, Eröffnungsfeier in der Franziskanerkirche.
- Freitag, 6. Dezember, 18.00 Uhr, weihnachtliches Singen mit Marc Pircher auf der Eventbühne
- Am Samstag, 14. Dezember um 11.00 Uhr sorgen «Les Tubas de Noël» mit Tuba, Euphonium, Althorn, Bariton und Sosaophon für spezielle weihnachtliche Klänge.
- und vieles mehr

Öffnungszeiten:

Geöffnet täglich ab 11.00 Uhr
Warenstände bis 20.00 Uhr
Foodstände bis 21.00 Uhr
Am Schlusstag bis 19.00 Uhr

Vaduzer Weihnachtsmarkt

Samstag, 7. Dezember, 11–19 Uhr
Sonntag, 8. Dezember, 11–17 Uhr

Der Vaduzer Weihnachtsmarkt lädt alle dazu ein, weihnachtliche Produkte an den Marktständen zu entdecken und wärmende Köstlichkeiten zu geniessen.

- Rahmenprogramm für Kinder (Märlizögle, Bastelspass, Weihnachtskino, Schlangenbrot über der Feuerschale grillen)
- Chor-Musik
- «Weihnachts-Städtle»
- Schlittschuhlaufen bei «Vaduz on Ice»

erlebevaduz.li

36. Oberägerer Weihnachtsmarkt

Am Samstag 7. Dezember 2024, findet der traditionelle Weihnachtsmarkt in der Aula Maienmatt Oberägeri statt.

Die Adventszeit startet am Oberägerer Weihnachtsmarkt in der Aula Maienmatt. Von 10.00 bis 17.00 Uhr sind die Türen für Sie geöffnet. Kunterbunte, kunsthandwerkliche Arbeiten, eine kleine Festwirtschaft, Grillstand sowie Kaffee und Kuchen laden zum Verweilen ein. Die Aussteller und das OK freuen sich auf Ihren Besuch.



Samstag, 30.11.2024
12.00–21.00 Uhr

Sonntag, 1.12.2024
10.00–18.00 Uhr

Der romantische Weihnachtsmarkt im historischen Dorfteil und entlang der Seepromenade in Brienz am See.

www.weihnachtsmarkt-brienz.ch

Die idealen Geschenkideen!

ConSol

BERUFLICHE
PERSPEKTIVEN



ConSol – Berufliche Perspektiven Inwilerriedstrasse 61 • 6340 Baar • Tel. 041 710 80 88 • info@consol.ch • www.consol.ch

Geschenkidee

Wellness & Entspannung in der Vita Classica Therme!

Verschenken Sie pure Erholung mit einem Gutschein für die Vita Classica Therme in Bad Krozingen, ganz in der Nähe der Schweizer Grenze! Ideal für gemütliche Wintertage und bequem von zu Hause aus ausdrückbar.

Weitere Infos unter www.bad-krozingen.info

Warum wir schenken

Der Brauch zum Schenken ist in praktisch allen Kulturen wieder zu finden: Mithilfe von Geschenken knüpfen, pflegen und vertiefen wir unsere Beziehungen mit anderen.

Kanadische Wissenschaftler fanden heraus, dass wenn ein falsches ungeliebtes Geschenk an den Partner verschenkt wird, dies ein Gefühl des «Wir sind uns unähnlich» auslöst. Und Unähnlichkeit zu Distanz und folglich zu Krise führen kann, insbesondere bei den männlichen Probanden zeigte sich dieser Effekt stark.

Ganz simpel geantwortet: Wir schenken, weil wir müssen. Die klassischen Schenktheorien besagen, dass es unter Freunden und Verwandten einfach erwartet wird. Noch dazu gibt es die soziale Verpflichtung, ein Geschenk auch anzunehmen. Wenn Sie das nicht tun, gerät die Beziehung zum Schenker sofort ins Wanken. Es geht um einen ganz einfachen Gedanken: Wer schenkt, kommuniziert. Er stellt eine Aussage in den Raum, und der Beschenkte muss darauf irgendwie reagieren. Im Unterschied zum Gespräch haben wir es aber nicht mit einem Wort zu tun, sondern mit einem Gegenstand. Dadurch lässt sich die Kommunikation



nicht so leicht ignorieren. Entgegen unserem Alltagsglauben schneiden Egoisten nur kurzfristig besser ab. Auf längere Sicht haben diejenigen Menschen Erfolg, die sich um das Wohl anderer bemühen. Denn nicht nur Wettbewerb, sondern auch Kooperation ist eine Triebkraft der Evolution.

Was macht ein gutes Geschenk aus?

Ist ein teures Geschenk denn besser als ein preisgünstiges? Die Wissenschaft sagt ein-

deutig NEIN! Francis Flynn und Gabriele Adams von der US-Universität in Stanford untersuchten dies in einer Vielzahl an Experimenten, bei denen untersucht wurde, inwiefern sich der Preis eines Geschenks auf die Freude der Beschenkten auswirkte. Egal ob CD oder iPod, die Freude der Beschenkten veränderte sich weder nach oben noch nach unten. Was vielmehr zählte, war das individuelle Eingehen auf die Wünsche des Empfängers. Die Achtsamkeit die in die Auswahl des Geschenkten gelegt worden war.

In zufällig zusammengestellten Paaren sollte erstmal eine Wunschliste mit 10 Produkten zusammengestellt werden. Diese wurde dann an den Partner gesandt mit der Anleitung, sie könnten entweder ein Geschenk aus der Liste auswählen oder sich ein gleich teures aussuchen. Ergebnis war eindeutig: Die Beschenkten freuten sich um ein Vielfaches mehr über die vorausgesuchten Wünsche ihrer Wunschliste als über die Geschenke, welche die «Schenker» ausgesucht hatten. Zudem betrachteten sie ein Wunschgeschenk als Ausdruck besonderer Mühe und Aufmerksamkeit.

YOUR MONGOLIAN BARBECUE

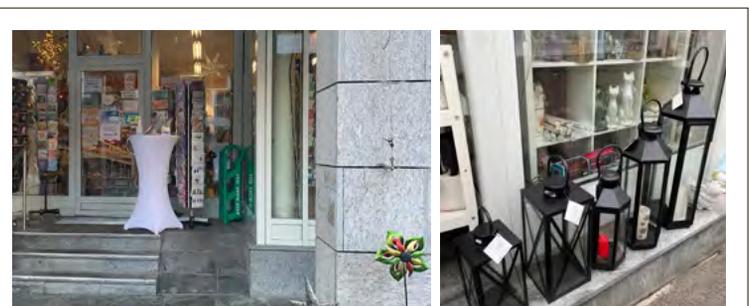
SCHENKEN SIE FREUDE
MIT UNSEREN
GESCHENKGUTSCHEINEN!
JETZT SCANNEN:

WERTGUTSCHEIN
CHF 100.00

GUTSCHEIN
FÜR DAS
MENU À
DISCRETION

GUTSCHEIN
FÜR DAS
MENU
ALL INCLUSIVE

HAN Zug . Baarerstrasse 63 . +41 41 711 56 62 . www.han.ch



Eine grosse Auswahl an Geschenksideen und Karten.

Zwysigg Papeterie & Geschenke | Am Dorfplatz 1 | 6045 Meggen
Tel. 041 377 44 86 | @zwysiggpapeterie

TERMIN BUCHEN:

SCAN MICH

WWW.CUTANDCOLOR.CH/BOOKING

CUT & COLOR
style yourself

GUTSCHEIN
CHF
15

T 041 712 02 12 · BAARERSTR. 23 · ZUG // WWW.CUTANDCOLOR.CH
NICHT KUMULIERBAR. AUF ALLE DIENSTLEISTUNGEN AB CHF 53. GÜLTIG BIS ENDE JANUAR 2025.



GESCHENKIDEE FÜR FEINSCHMECKER

Seit bald 50 Jahren produzieren wir in unserem Familienbetrieb in Obwalden Käse in herausragender Qualität. Unser Bio-Sbrinz ist 24 Monate gereift und hat ein vollmundiges, würziges Aroma. Verschenken Sie unseren Käse am Stück oder zugeschnitten in Möckli.

Ihre Familie und Freunde werden begeistert sein.



Käseerei Windlin AG, 041 676 06 16, info@biosbrinz.ch, biosbrinz.ch

Die Wirkung des Schenkens

Das Verschenken ist in der heutigen Gesellschaft tief verwurzelt. Egal, ob Geburtstag, Weihnachten oder eine kleine Aufmerksamkeit im Alltag – mit Geschenken wird versucht, das Gegenüber glücklich zu stimmen. Dabei ist es oft vor allem die Geste, die hinter dem Geschenk steckt. Doch nicht nur der Empfänger kann durch ein Geschenk glücklich gestimmt werden. Auch beim Verschenken selbst kommt oft Freude auf.

Geld regiert die Welt: nicht bei Geschenken

In unserer heutigen Gesellschaft muss für jedes Produkt und jede Dienstleistung bezahlt werden. Das Geben und Nehmen folgen dabei wirtschaftlichen Grundsätzen. Menschen kalkulieren einen Preis für einen bestimmten Gegenstand oder berechnen eine gewisse Summe für eine Zeitspanne. Das Schenken an sich spricht also gegen jegliche wirtschaftliche Vernunft. Nichtsdestotrotz sind Geschenke bereits seit Jahrhunderten in nahezu jeder Gesellschaft fest verankert. Dabei steckt hinter dem Schenken auch ein psychologisches Phänomen. Denn



SCHMUCKWERKSTATT

◆◆◆1983◆◆◆
Goldene Tradition



Überrasche deine Liebsten mit einem einzigartigen Schmuckstück



Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Was bieten wir an?

Handanfertigungen
Umarbeitungen
Reparaturen

... aus Gold, Platin und Palladium

Unsere Öffnungszeiten
So und Mo: geschlossen
Di bis Fr: 9.30–12.30 | 13.30–18.00
Sa: 9.30–16.00

Schmuckwerkstatt 1983
Werchlaubengässli 6
6004 Luzern

041 410 20 36
info@schmuck1983.ch

... für noch leuchtendere Augen

www.schmuck1983.ch
f @ /schmuckwerkstatt1983





grundsätzlich wird keine Gegenleistung für ein Geschenk eingefordert. Wer sich mit einem Geschenk aber viel Mühe gibt und im Gegenzug ein Paar Socken geschenkt bekommt, ist dennoch oft enttäuscht. Geschenke zwischen Privatpersonen sind also in der Regel eine fortlaufende Kette. Auf jedes Schenken folgt irgendwann ein Geschenk des Gegenübers. Etwas anders verhält es sich hingegen im wirtschaftlichen Bereich. Ein Kugelschreiber oder Rucksack mit Logo wird nicht verschenkt, um selbst irgendwann vom Geschäftspartner ein Präsent zu erhalten. Hierbei wird viel mehr die Wertschätzung zum Ausdruck gebracht. Hinter dieser Art von Geschenk steckt natürlich längst ein wirtschaftliches Kalkül. Beschenkte Kunden fühlen sich geehrt, was wiederum die Bindung stärkt.

Glück lässt sich verschenken

Es gibt einen bekannten Spruch, dass sich Glück nicht kaufen lässt. Das mag gewissermassen auch richtig sein. Verschenkt werden kann Glück aber in jedem Fall. Mit Geschenken haben sich auch bereits diverse Wissenschaftler und Studien auseinandergesetzt. So konnte etwa festgestellt werden, dass Geschenke vor allem dann wertgeschätzt werden,

wenn sie einen tieferen Sinn haben. Dabei ist der Preis oft nebensächlich. Besonders teure Geschenke müssen nicht unbedingt gut ankommen. Ganz im Gegenteil können sie auch Unbehagen auslösen. Ein Geschenk mit Sinn hingegen kann für pure Freude sorgen. Dabei lohnt es sich, ein guter Zuhörer zu sein und zwischen den Zeilen lesen zu können. So fällt die Wahl eines passenden und vor allem sinnvollen Geschenks deutlich leichter.

Wenn Menschen etwas verschenken, fühlen sie sich in der Regel gut dabei. Vermutlich ist dies auch mit ein Grund dafür, warum viele Menschen so gerne Präsente machen. Mit einem Geschenk kann aber auch die eigene Liebe zum Ausdruck gebracht werden. Wer andere Menschen gerne mag, versucht, sie glücklich zu machen. Durch das Schenken kann aber auch Achtsamkeit und Wertschätzung gezeigt werden.

Schenken macht glücklich

Präsente sind mehr als nur eine nette Geste. Sie tragen dazu bei, dass man sich selbst beim Verschenken wohlfühlt. In der Glücksforschung gibt es hierzu bereits zahlreiche wissenschaftliche Studien. Diese bestätigen die Annahme, dass Selbstlosigkeit zu einem langanhaltenden Glücksgefühl beitragen kann. Ob nun Konsumgüter, Basteleien oder gemeinsame Zeit verschenkt wird – wer sich stattdessen selbst etwas kauft oder gönnt, ist oft deutlich weniger lang glücklich. Hierbei spielt auch die hedonistische Gewöhnung eine Rolle. Wiederholen sich Glücksmomente häufig, nimmt deren Intensität mit der Zeit deutlich ab. Beim Schenken scheint dies laut aktueller Forschungslager aber nicht der Fall zu sein. Auch wenn anderen Personen jahrelang Geschenke gemacht werden, ist das Glücksgefühl dabei gleichbleibend. Dabei bestätigen Ausnahmen natürlich auch die Regel. Einige Menschen sehen in Geschenken keinen tiefgründigeren Sinn und werden auch nicht glücklicher, wenn sie Präsente machen.



✦ ✦ ✦

Festliche Nägel bei Sopheli Nails

Machen Sie sich bereit für die Feiertage mit wunderschönen, weihnachtlichen Nägel

Festtags -Special: 20% Rabatt auf Ihre erste Behandlung

www.sophelinails.ch

Buchen Sie einen Termin und bringen Sie Glanz und Glamour in Ihre Hände



Das schönste Geschenk?

Gemeinsame Zeit!
Verwöhnen Sie Ihre Liebsten mit unvergesslichen Genussmomenten in der Sharing Brasserie Juliette im Grand Hotel National Luzern.



JULIETTE
SHARING BRASSERIE



**EMMEN
CENTER**

GESCHENK- KARTE

Das ideale Weihnachtsgeschenk

**In über 80 Geschäften
einlösbar**



**2'100 GRATIS-
PARKPLÄTZE**



EMMENCENTER.CH

Sinnvolle Weihnachtsgeschenke

Was soll man jemandem zu Weihnachten schenken, der schon alles hat? Für jemanden, der genug Geld hat, um sich leisten zu können, was er möchte. Oder für jemanden, der von sich selbst behauptet, absolut nichts zu brauchen. Oder für jemanden, der einfach (beneidenswert!) wunschlos glücklich ist. Trotzdem sollte, möchte oder müsste man aber etwas zu Weihnachten schenken. Was tun?



5 Tipps

- Für einen guten Zweck spenden, der dem Empfänger besonders am Herzen liegt.
- Etwas schenken, das jeder gebrauchen und sich niemand selbst kaufen kann: Dankbarkeit, Anerkennung und echte Wertschätzung.
- Etwas von sich selbst geben: Zeit, Mühe bzw. persönlichen Einsatz.
- Ein Geschenk für jemanden wählen, der dem Empfänger nahesteht.
- Sich für ein Geschenk entscheiden, das der Empfänger zwar nicht unbedingt braucht, das aber trotzdem interessant und bereichernd sein kann.

Nicht (nur) den Empfänger selbst beschenken

Klingt auf den ersten Blick vielleicht komisch, macht aber Sinn – ein Geschenk für jemanden wählen, der dem Empfänger sehr nahesteht oder besonders wichtig ist. Das sind vielleicht die Kinder oder Enkelkinder oder auch ein Haustier. Viele Menschen freuen sich ganz besonders darüber, wenn sie die Freude eines geliebten Menschen oder eines geliebten Tieres miterleben dürfen. Ein schönes Weihnachtsgeschenk für Opa könnte zum Beispiel ein spannendes Gesellschaftsspiel oder Puzzle sein – ideal für einen verregneten Sonntagnachmittag mit den Enkeln! Über selbstgebackene Pferdekekse freut sich wahrscheinlich die reit-

begeisterte Cousine. Ein spannender Familienfilm auf DVD oder ein Buch mit Kinderliedern könnten der netten Nachbarin nützlich sein, die sich mit Leib und Seele als Tagesmutter engagiert.

Speziell

Sich für ein Geschenk entscheiden, das der Betreffende zwar nicht unbedingt braucht, das aber trotzdem interessant und bereichernd sein kann. Oft sind diese Geschenke übrigens ganz besonders erfolgreich:

Weil Neues den Horizont erweitert, das Leben spannender und farbiger macht. Die beste Strategie, um unser Gehirn – und unseren Körper! – möglichst lange gesund zu erhalten!

Beispiele?

- Ein Buch, eine CD oder eine DVD zu einem interessanten Thema.
- Ein spannendes Spiel oder Puzzle für Erwachsene.
- Etwas Ungewöhnliches, das nicht jeder kennt.
- Ein Mitbringsel aus dem Urlaubsland.
- Etwas besonders Praktisches, das man selbst gerne nutzt.

SCHUHE • REPARATUREN

Z'raggen

KÜSSNACHT AM RIGI

Bahnhofstrasse 42
6403 Küssnacht am Rigi
Telefon: 041 850 13 85
www.schuhe-zraggen.ch



Offener Sonntag, 1. Dezember
von 10.00 bis 17.00 Uhr



ONLINESHOP

www.alpenroesli-glocken.ch

Alpenrösli GmbH • Edelweissmode und Traditionelles
Chrummentürli 510 • 9604 Lütisburg
Telefon: 071 980 00 52 • info@alpenroesli-glocken.ch

Miis Wallis
Spezialitäten



Dorfstrasse 29a • 6340 Baar



FROHES CHILLAXEN

DAS PERFEKTE
WEIHNACHTSGESCHENK



**Jetzt Wellness-Gutscheine online
bestellen oder vor Ort abholen.**

mineralbad-rigikaltbad.ch

MINERALBAD & SPA
RIGI KALTBAD

Die ultimative ABBA-Tribute-Liveshow The Concert Show» in Hochdorf und Unterägeri



Sie sind Kult, sie sind unsterblich: ABBA lieferte mit ihren für die Ewigkeit geschriebenen Hits den Sound für Generationen. Die grandiose Live-Show «ABBA Gold – The Concert Show» sorgt dafür, dass die vielen Fans der schwedischen Ausnahmeband das einzigartige Feeling der ABBA-Hits auch heute noch live erleben können. Die beste ABBA-Tribute-Show bringt die ABBA-Hits originalgetreu auf die Bühne. Von den Kostümen über die Choreographie bis hin zum schwedischen Akzent – alles ist authentisch ABBA. Mit den Superhits «Waterloo»,

«Mamma Mia» oder «Super Trouper» lässt «ABBA Gold» die ABBA-Glitzerwelt perfekt auferstehen. Das ultimative ABBA-Erlebnis ist am Mittwoch, 22. Januar 2024 in der Braui Hochdorf und am Donnerstag, 23. Januar 2025 in der Aegerihalle Unterägeri zu sehen. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr. Weitere Veranstaltungen sind auf www.dominoevent.ch zu finden.

«ABBA Gold - The Concert Show» - Tournee 2025:

- Donnerstag, 16. Januar 2025, 19.30 Uhr, Théâtre de Beaulieu Lausanne
- Freitag, 17. Januar 2025, 19.30 Uhr, SAL Schaan
- Samstag, 18. Januar 2025, 19.30 Uhr, Pentorama Amriswil
- Sonntag, 19. Januar 2025, 19.00 Uhr, Volkshaus Zürich
- Dienstag, 21. Januar 2025, 19.30 Uhr, Stadtsaal Wil SG
- Mittwoch, 22. Januar 2025, 19.30 Uhr, Kulturzentrum Braui Hochdorf
- Donnerstag, 23. Januar 2025, 19.30 Uhr, Aegerihalle Unterägeri
- Freitag, 24. Januar 2025, 19.30 Uhr, Kursaal-Arena Bern
- Samstag, 25. Januar 2025, 19.30 Uhr, Musiksaal Stadtcasino Basel
- Montag, 27. Januar 2025, 19.30 Uhr, KKThun

Vorverkauf:

Ticketcorner und www.dominoevent.ch, Tickethotline 0900 800 800 (CHF 1.19/Min.)

<p>PAUL PANZER A PAULKALYPSE Jede Reise geht einmal zu Ende</p>	<p>ABBA GOLD <i>The Concert Show</i></p> <p>The ABBA - Tribute - Show live on Stage</p>
<p>Paul Panzer 01. Dez. 2024 Kongresshaus Zürich 04. April 2025 KKL Luzern</p> <p>Jetzt mit neuem Programm auf Tournee</p>	<p>ABBA Gold 19. Jan. 2025 Volkshaus Zürich 22. Jan. 2025 Braui Hochdorf 23. Jan. 2025 Aegerihalle Unterägeri</p>
<p>Heimweh JAHRESZYTE mit Zusatzkonzert</p>	<p>Danceperados of Ireland 13. März 2025 Braui Hochdorf</p>
<p>Heimweh 19. Jan. 2025 Berikerhus Berikon 25. Jan. 2025 Braui Hochdorf 29. März 2025 Loppersaal Hergiswil 30. März 2025 Aegerihalle Unterägeri 18. Mai 2025 Theater 11 Zürich</p>	<p>UNTEREGGER Comedy</p> <p>Fabian Unteregger 28. Sept. 2025 Lorzensaal Cham</p>
<p>Vorverkauf: Ticketcorner Alle Veranstaltungen: dominoevent.ch</p>	

Seit 35 Jahren
biodynamischer Weinbau

Die besondere
Geschenksidee!

BIO SUISSE demeter

Der Pionier des Bioweins

Louis Liesch | Liesch Weinbau GmbH
Bongertrechtliweg 8 | 7208 Malans | T 078 634 31 73
www.lieschbioweine.ch

BÄCKEREI - KONDITOREI
Gysi
CONFISERIE

www.praline-versand.ch

Wildbret auf dem Teller

Wildfleisch ist nicht nur reich an Geschmack, sondern auch von ausgesprochen hoher Fleischqualität.

Was ist Wildfleisch?

Unter Wild versteht man das Fleisch von Tieren, die von Jägern erlegt werden. Unterschieden wird dabei zwischen Haarwild – also Wildschwein, Reh, Hirsch, Kaninchen und Hasen – und Federwild, zu dem Wildente, Fasan und Wachtel gezählt werden. Jedes Wildfleisch schmeckt ein bisschen anders. Eines hat Wildbret, wie das Fleisch auch genannt wird, aber gemeinsam: Es schmeckt im Vergleich zu anderen Fleischsorten äusserst aromatisch und hat einen ganz eigenen Geschmack. Es ist ausserdem sehr mager und liefert besonders hochwertige Fettsäuren.

Jagd auf Wild

Die Jagd auf Wildtiere ist in der Schweiz stark reguliert, damit die natürlichen Lebensräume und Wildbestände geschützt werden. Unter anderem trägt sie zur Regulierung von Wildpopulationen und zur Erhaltung des ökologischen Gleichgewichts in den Wäldern bei. Jedes Wildtier darf auch nur zu einer bestimmten Saison geschossen werden. Bestimmte Schonzeiten müssen dringend eingehalten werden, um die Arten während der Brunftzeiten nicht zu gefährden.

Wie gesund ist Wildfleisch?

Generell gilt Wildbret als Fleisch sehr hoher Qualität und wird daher von vielen Ernährungsexperten gelobt. Es liefert besonders hochwertiges Eiweiss, ist sehr mager und enthält ausserdem wertvolle Omega-6-Fettsäuren. Je nach Art kann sich die Nährstoffzusammensetzung unterscheiden, doch vor allem besticht Wildbret durch viel Eisen und mit B-Vitaminen, allen voran Vitamin B12.

Wirtschaft Trumpf-Buur
im Erholungsgebiet Riedholz • 6030 Ebikon/Luzern

Metzgete

Vom 11. Dezember 2024 bis 15. Dezember 2024 und



vom 15. Januar 2025 bis 19. Januar 2025



Öffnungszeiten und weitere Infos finden Sie

auf www.trumpf-buur.ch



Reservieren
Sie jetzt unter
*041 440 62 52
oder per Mail an:
info@trumpf-buur.ch

www.trumpf-buur.ch
041 440 62 52
6030 Ebikon



Wirtschaft Trumpf-Buur

FONDUE STÜBLI
IM HOTEL & GASTHAUS DIE PERLE

**GMEINSAM GNÜSSE
ZÄME ERLEBÄ**

BIS 25. JANUAR 2025
DONNERSTAG BIS SAMSTAG
AB 18:00 UHR GEÖFFNET

ideal für
Firmenanlässe!

JETZT RESERVIEREN

Perlenstrasse 30 • 6035 Perlen • +41 41 450 1217 • www.dieperle.ch • info@dieperle.ch

perle
HOTEL & GASTHAUS

Spektakuläre Ausflugsziele der Zentralschweiz

Ob Wanderfan, Kulturliebhaber oder Tierbeobachter: Wer auf der Suche nach einem spannenden Ausflugsziel ist, wird in der Zentralschweiz schnell fündig!

Vier-Seen-Höhenwanderung

Wer auf der rund 4,5-stündigen Vier-Seen-Höhenwanderung von Trübsee, Engelberg (Obwalden) nach Melchsee-Frutt unterwegs ist, darf mit einem einzigartigen Naturerlebnis rechnen: kristallklare Bergseen, eine einmalige Alpenflora und die imposante Bergwelt rund um den Titlis erwarten Sie aus nächster Nähe.

Fronalpstock

Einen wahrhaft spektakulären Ausblick auf den Vierwaldstättersee, die geschichtsträchtige Rütliwiese sowie auf das Bergpanorama mit Glarner Alpen, Pilatus, Vogesen und Mythen geniessen Sie auf dem Fronalpstock. Von der Talstation unweit vom Kantonshauptort Schwyz geht es mit der modernen Gondel-Standseilbahn hinauf auf zum autofreien Dorf Stoos nach einem kurzen Spaziergang geht es mit dem Sessellift weiter bis zum Gipfel des Fronalpstocks. Wanderfans können den Fronalpstock auch zu Fuss über den Gratweg erklimmen.

Bödmeren Wald

Zuhinterst im Muotathal im Kanton Schwyz befindet sich eine verwunschene Märchenlandschaft. Im Urwaldreservat Bödmeren Wald wachsen Fichten, Pilze und Flechten ganz unberührt vom Menschen – ein Naturerlebnis der besonderen Art!

Zug

Zu den schönsten Ausflugszielen in der Zentralschweiz gehört mit Sicherheit Zug. Die historische Altstadt und die Seepromenade laden zum Flanieren ein und auch ein Besuch der eindrücklichen Burg Zug lohnt sich immer.

Tierpark Goldau

Ein Ausflugsziel, das sich besonders für Familien mit Kindern eignet, ist der Natur- und Tierpark Goldau. Hier beobachten Sie über 100 heimische und europäische Tiere in ihrem natürlichen Umfeld. Der Park liegt übrigens in Mitten der imposanten Felsblöcke, die beim Bergsturz von Goldau 1806 ins Tal gedonnert sind. Dies macht einen Tagesausflug in der Region zum besonders eindrucksvollen Abenteuer.

Rigi

Die Königin der Berge hat für jeden etwas zu bieten: Geniessen Sie das atemberaubende Panorama vom Aussichtspunkt Rigi Kulm, wandern hoch über dem Vierwaldstättersee auf dem «Weg der Naturschätze» oder lassen Sie sich ganz einfach im Mineralbad Rigi Kaltbad so richtig verwöhnen.

Glasi Hergiswil

Vor allem für Familien mit grösseren Kindern ist die Glasi Hergiswil in Nidwalden ein Erlebnis. Denn hier erfährt man im Museum nicht nur alles über die Kunst der Glasbläserei, man darf auch selber zum Glasbläser werden. Im Glasi-Park, einem Spielplatz mit diversen Murmelspielen aus Glas, haben auch kleinere Kinder ihren Spass.

Stanserhorn

Die Aussicht, die man vom Gipfel des Stanserhorns im Kanton Nidwalden geniessen kann, ist einfach spektakulär! Sie reicht von den Vogesen in Frankreich bis zum Feldberg im Schwarzwald. Zudem können Sie im Tal ganze 10 Seen, darunter den Vierwaldstättersee, den Zugersee und den Baldeggersee glitzern sehen. Das Erlebnis beginnt übrigens bereits in Stans! Von hier geht es mit der über 100 Jahre alten Nostalgie-Standseilbahn bis zur Mittelstation. Dann geht es weiter hoch



zum Gipfel mit der topmodernen Cabrio-Bahn, die ein offenes Oberdeck besitzt. So erleben Sie die Bergwelt hautnah!

Vogelwarte Sempach

Wie ist es wohl, ein Vogel zu sein? Im Museum der Vogelwarte Sempach im Kanton Luzern kann man dies erfahren. Und im Uferbereich am Sempachersee gehen Sie im Anschluss selber auf Entdeckungsreise. Ein Ausflug für Familien, der sich bei jedem Wetter lohnt!

Einsiedeln

Die eindrückliche Kathedralekirche und die Gnadenkapelle mit der berühmten Schwarzen Madonna sollten Sie unbedingt einmal gesehen haben. Auch ein Besuch des Städtchens lohnt sich, denn Einsiedeln hat eine schöne kleine Altstadt. Zudem ist Einsiedeln ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen und Spaziergänge.

Tipp: Verbinden Sie den Besuch des Klosters mit einem Spaziergang rund um den idyllisch gelegenen Sihlsee. Der Panoramaweg startet bei den Pferdeställen des Klosters und dauert etwa 2,5 Stunden.



Rest. **ILGE** Teufen

U. + K. Inauen-Koch
Dorf 2 – 9053 Teufen AR
Tel. 071 333 13 60
inauen.koch@bluewin.ch
www.ilge-teufen.ch

Heimeliges Restaurant
Saal für 45 Personen
Firma-, Vereins- und
Geburtstagsessen usw.

**Feiern Sie mit uns
und mit unseren Chläusen
Silvester am 31. Dezember 2024**

Sünd willkommen!

Ruhetage: Di + Mi

**Gutbürgerliche Küche «guet und gnuet»
Spezialität: Fleisch vom heissen Stein!**



**Restaurant
«Zur Säge»**

Vorder-Rinderbach
3418 Rüegsbach
www.sagi-rinderbach.ch

Regelmässig volkstümliche Konzerte – siehe Homepage

22. Nov.: Zumbrunn-Würsch-Geiser | 27. Nov.: Witusenang

4. Dezember: RSGM CD-Vorstellung | 11. Dezember: S.Q. KreGas

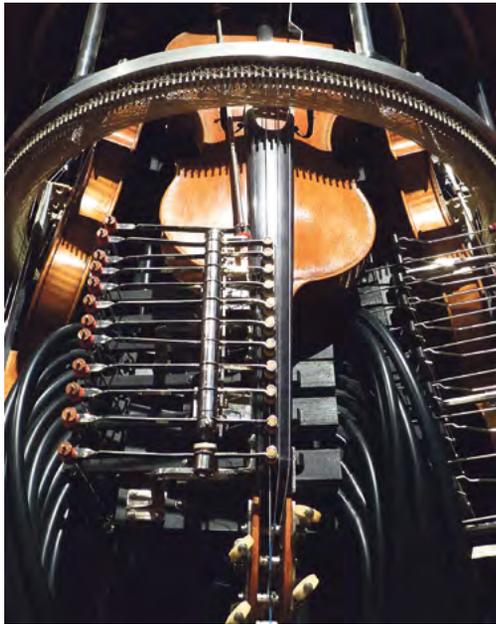
17. Dezember: Gedenk-Höck für Fritz Heiniger

Herzlich willkommen bei Familie Heiniger, Telefon 034 461 12 14, MO + DI Ruhetag

Selbstspielende Wunder – neu erlebt

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Musikautomaten!

Während der einstündigen Führung erleben Sie erstaunliche Technik und hören vielseitige



Musikautomat mit Geigen – Faszinierende Technik, die bis heute begeistert.

Foto: Museum für Musikautomaten, Seewen SO

mechanischen Musik. Dazu erfahren Sie spannende Details zu Schweizer Musikdosen, Plattenspieldosen, Orchestrinen, Figurenautomaten und selbstspielenden Tasteninstrumenten. Von luxuriös ausgestatteten Musikdosen bis hin zu ausgeklügelten Orchestrinen, die einst unsere Gross- und Urgrosseltern zum Tanzen brachten – im klingenden Museum erwacht die Geschichte der automatischen Musik zum Leben.

Highlight: Die mächtige Britannic-Orgel.

Ein selbstspielendes Instrument, das für das Schwesterschiff des Ozeandampfers Titanic gebaut wurde.

Nach der Entdeckungsreise lädt das Restaurant zum Verweilen ein und im Shop finden Sie zahlreiche klingende Souvenirs.

Alle Räume sind rollstuhlgängig.

Neue Ausstellung

MAGIC PIANO

Die goldene Ära des Klavierspiels und ihre selbstspielenden Wunder – neu erlebt
19. September 2024 – 30. November 2025

MUSEUM FÜR MUSIKAUTOMATEN SEEWEN SO

Sammlung Dr. h.c.
Heinrich Weiss-Stauffacher

Unter dem Titel «Magic Piano» widmet das Museum für Musikautomaten den selbstspielenden Klavieren und der bisher rund 20 Jahre andauernden Forschungszusammenarbeit des Museums mit der Hochschule der Künste Bern (HKB) eine Sonderausstellung.

Eine Generation von damals bedeutenden Künstlern spielte Musik mittels spezieller Aufnahmeverfahren für selbstspielende Klaviere ein. Viele Namen – auch von Pianistinnen – sind jedoch in Vergessenheit geraten und warten in der Sammlung des Museums auf ihre Wiederentdeckung.

Museum für Musikautomaten

Sammlung Dr. h.c. H. Weiss-Stauffacher
Bollhübel 1
4206 Seewen SO
Telefon 058 466 78 80
musikautomaten@bak.admin.ch
www.musikautomaten.ch

MUSEUM FÜR MUSIKAUTOMATEN SEEWEN SO

Sammlung Dr. h.c.
Heinrich Weiss-Stauffacher

MAGIC PIANO

Die goldene Ära des Klavierspiels und ihre selbstspielenden Wunder – neu erlebt

19. September 2024 – 30. November 2025



Dienstag – Sonntag, 11 bis 18 Uhr
www.musikautomaten.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement
Bundesamt für Kultur BAK

Von Kunstschaffen bis Kunstmarkt

Verglichen mit der Grösse des Landes und ihrer Einwohnerzahl gehört die Schweiz zu den führenden Kunsnationen. Von einer typisch schweizerischen Kunst kann man nicht sprechen. Die wiederholte Beschäftigung mit dem Lebensraum Alpen lässt sich erkennen. Oder immer wieder der Hang zur Bescheidenheit. Doch insgesamt präsentiert sich das Schweizer Kunstschaffen – wie das Land selbst – ziemlich heterogen. Typisch schweizerisch hingegen ist die enorme Fülle an Orten, wo Kunst bestaunt oder gekauft werden kann. Kaum ein Land auf dieser Welt beherbergt mehr Museen pro Kopf als die Schweiz. Daneben erfreut eine Vielzahl an Galerien, Auktionen sowie internationalen und regionalen Messen das Herz von Kunstliebhabern aus aller Welt.

Museum Rietberg Zürich

Das Museum Rietberg Zürich ist das einzige Kunstmuseum für ausser-europäische Kulturen in der Schweiz und besitzt eine international renommierte Sammlung mit Werken aus Asien, Afrika, Amerika und Ozeanien. Mit der Präsentation von Kunstwerken will das Museum nicht nur die faszinierende Vielfalt künstlerischer Ausdrucksformen bewusst machen, sondern auch Verständnis und Interesse für fremde Kulturen, Weltanschauungen und Religionen wecken. Darüber hinaus finden die eindrücklich inszenierten Sonderausstellungen weltweit grosse Beachtung. Die Besucherinnen und Besucher können das einzigartige Zusammenspiel von Alt und Neu nach einem Spaziergang durch den lauschigen Rieter Park mit Sicht auf Stadt und Alpen geniessen: Die historischen Villen erzählen ihre Geschichte – Richard Wagner schrieb hier Tristan und Isolde – während der 2007 eröffnete, grüne Glas-



pavillon, der «Smaragd», als Eingang zum modernen unterirdischen Erweiterungstrakt fungiert.

Museum Tinguely Basel

Jean Tinguely (1925–1991) zählt zu den innovativsten und wichtigsten Schweizer Künstlern des 20. Jahrhunderts. Die Dauerausstellung des ihm gewidmeten Museums präsentiert einen vier Jahrzehnte umfassenden Querschnitt seines Schaffens. Die Wechselausstellungen des Hauses beleuchten, ausgehend von Tinguelys Ideen, ein breites Spektrum an Künstlern des 20. und 21. Jahrhunderts – von Vorbildern wie Marcel Duchamp und Kurt Schwitters über Zeitgenossen wie Arman, Niki de Saint Phalle und Yves Klein bis zu aktuellen Themen und Tendenzen. Ein Kunstwerk für sich ist das Gebäude, in dem das Museum Tinguely untergebracht ist. Es wurde von Stararchitekt Mario Botta entworfen.

Zentrum Paul Klee Bern

Gut 4000 der fast 10'000 Werke Klees sind im Zentrum in Bern zu sehen: Gemälde, Aquarelle und Zeichnungen bis hin zu biografischen Materialien des Künstlers, der sein halbes Leben in Bern verbrachte. Das Museumsgebäude wurde vom mehrfach preisgekrönten italienischen Architekten Renzo Piano gebaut. Er schuf eine grüne Insel, aus der sich drei Hügel aus Stahl und Glas erheben. In ihnen sind die Ausstellungsräumlichkeiten, ein Musik- und Veranstaltungssaal, ein Kindermuseum sowie Plenarsäle und Seminarräume untergebracht. Klees Werke werden in einer regelmässig ändernden, rotierenden Auswahl von 120 bis 150 Werken gezeigt, die jeweils unter einem wechselnden Thema stehen.

7.11.24–21.4.25

**kleiner
kiesel**

Sonderausstellung

**ganz
gross**

NATURMUSEUMSOLOTHURN



Fredy's
mechanisches
Musikmuseum

Tauchen Sie ein in die Welt der
mechanischen Musikinstrumente
aus der Zeitepoche von 1780–1946.

Fredy's mechanisches Musikmuseum | Bürgistr. 5 | 9620 Lichtensteig
Telefon: 071 988 37 66 | info@fredys-mech-musikmuseum.ch
www.fredys-mech-musikmuseum.ch

Herbst-Wanderungen in der Surselva

Fernab von Massentourismus und Alltagshektik lädt die Surselva ins Herbstparadies in den Bergen ein. In der ruhigen und authentischen Naturregion warten grossartige Erlebnisse auf Sie. Die Farbenpracht der malerischen Berglandschaft der Surselva geniessen: Wandern und entspannen Sie aktiv entlang unserer favorisierten Wanderwege.

Talwanderung Eggschisee – Sculms – Versam

Wanderung entlang der einsamen rechten Talseite eingangs Safiental.

Von der Postautohaltestelle Carfil wandern Sie zum Ausgleichsbecken des Eggschisees. Sie überschreiten die Staumauer und gelangen auf die rechte Talseite, wo ein romantischer Weg durch Waldpartien (Teil eines 365 ha grossen Waldreservates) und Schluchten hoch über der Rabiusa zu den verstreuten Höfen von Sculms führt. (Achtung: Die Überquerung der Seitentobel kann nach Unwettern erschwert sein.) Weiter folgen Sie einem Fahrsträsschen in Richtung Bonaduzerhöhe/Sil Ault. Von dort steigen Sie über den Fussweg zum Versamer Tobel ab. Über die imposante alte Brücke queren Sie die Schlucht. Der Wanderweg führt kurz nach der Brücke von der Strasse weg. Sie folgen dem Wanderweg über Versam Unterhof nach Versam Dorf.

Rundwanderung Meierhof – Miraniga – Pifal – Meierhof

Diese Rundwanderung ist ideal für Familien. Nebst der abwechslungsreichen Strecke bietet diese Wanderung besonders für die kleinen einige Highlights. Der Rufalipark mit seinen Attraktionen, aber auch der tolle Spielplatz in Pifal lassen sich so auf dem Weg entdecken.

Die abwechslungsreiche Rundwanderung führt beim Rufalipark (Badesee, Feuerstelle, Spielplatz) vorbei. Weiter unten, mitten im Wald Pifal befindet sich ein Spielplatz mit einer



grossen Feuerstelle – der ideale Ort zum Picknicken für die ganze Familie.

Wanderung Hängebrücke Val da Tersnaus

Die Hängebrücke Val da Tersnaus ist 66 Meter lang und 34 Meter hoch. Sie erschliesst den Wanderweg zwischen den beiden Orten Tersnaus und Camuns. Tiefe Blicke, faszinierende Aussichten und ein tolles Wandererlebnis sind garantiert.

Die Tour startet in Uors bei der Posthaltestelle. Zuerst geht es ca. 200m die Hauptstrasse entlang in Richtung Vals. Nach der Brücke bei der Heiligennische beginnt der Wanderpfad nach Tersnaus. Ein langgezogener Anstieg führt durch den Laubwald, hinauf zu den Wiesen unterhalb Tersnaus. Dort mündet der Pfad in eine Feldstrasse welche ins Dorf führt. Vorbei am Nino Schurter Brunnen geht es zum oberen Dorfrand und dann links dorfauswärts bis zum Einstig zur Hängebrücke. Nach dem Überqueren der eindrucklichen Hängebrücke schlängelt sich der Wanderpfad hinauf in Richtung Runs

und trifft etwas unterhalb des Dorfs auf die Meliorationsstrasse. Ab hier geht es wieder hinunter nach Uors. Nach wenigen Metern auf der Strasse zweigt auf der rechten Seite der Wanderpfad ab. Weiter geht es durch den Wald hinunter zum Ausgangspunkt.

Waltensburger Meister und Burgen

Die Rundtour entführt Sie in die Burglandschaft von Waltensburg und bietet einen der schönsten Ausblicke auf das Tal in Richtung Ilanz.

Die Wanderung startet bei der Talstation in Brigels. Von hier aus geht es hoch zum Golfplatz. Beim Golfparkplatz biegen Sie rechts auf die Route 1 ab. Folgen Sie der Beschilderung 1 oder «Flanz». Der Weg führt Sie in den Wald, da haben Sie die Möglichkeit einen Abstecher zur Aussichtsplattform Flanz zu machen. Zurück auf der Route geht es weiter in Richtung Waltensburg auf der Route 1. Vorbei an der Burg Kropfenstein (Schild auf der linken Strassenseite beachten), erreichen Sie den Waldrand



Brigels
Bergbahnen

☀️ Sonnengenuss | ❤️ Familienfreundlich | 🍷 Patgific; klein & fein

Tochen gleiti a Breil / Bis bald in Brigels!

Bergbahnen Brigels AG
Via Plaun Rueun 44, Brigels 7165
www.brigels-bergbahnen.ch



Das Restaurant MY Bellaval liegt inmitten einer einzigartigen Berg- und Naturlandschaft in der schönen Ortschaft Laax, in der Nähe des Sees La Grand.

Die Spezialität des Hauses sind leckere Cordon Bleu. Wir verwenden frische und regionale Produkte.

MY Bellaval
Restaurant

Via Falera | 7031 Laax
Telefon 081 921 61 61 | www.bellaval-laax.ch





vor dem Dorf Waltensburg. Nun haben Sie 2 Möglichkeiten. Gerade aus führt Sie die Route 1 zum Dorfende mit der Burgruine und dem Galgenhügel Jörgenberg. Biegen Sie nach der Feuerstelle jedoch links ab, führt Sie die Route 1 aufwärts, über den Waldweg «Schetga», zurück nach Brigels.

Rundwanderung Giraniga – Huot – Giraniga

Die Aussichtsreiche Rundwanderung führt Sie von Giraniga hinauf ins Wanderparadies. Das Gebiet Huot öffnet ein grossartiges Panorama über die Surselva. Die abwechslungsreiche Wanderung führt weiter vorbei am Walserstall und anschliessend zurück zum Ausgangspunkt. Der Aufstieg zu Beginn der Tour wird reichlich belohnt. Auf der Höhe Huot schweift der Blick in die Weite der Surselva. Denn hier hielt man sich früher «auf der Huot, um den Feind oder Feuer frühzeitig zu erkennen. Heute ist es ein friedlicher Aussichtspunkt und eine ausgiebige Rast wert. Die Wanderung führt weiter vorbei am Walserstall. Dieser Stall beherbergt eine interessante Sammlung verschiedenen Gegenständen

und Gerätschaften der einheimischen Landwirtschaft vergangener Zeit. Die Tour verläuft über gut ausgebaute Wanderwege oder genussvolle Nebensträsschen und ist dadurch einfach zu begehen. Ein paar Höhenmeter sind es aber doch, die gemeistert werden müssen.

Via Glion Etappe 1: Ilanz - Siat

Die drei wunderschön gelegenen Dörfer Ruschein, Ladir und Siat liegen auf der Südseite der Surselva zwischen 1200 und 1300 Meter über Meer. Sie dürfen also viel Sonne auf einem einfachen Wanderweg erwarten. Die Wanderung führt Sie von Ilanz aus in das kulturell bedeutende Ruschein. Der Kirchhügel war bereits in heidnischer Zeit ein Kult- und Opferort. Nach einem kurzen Aufstieg kommt man in Siat in den Genuss der umliegenden Bergwelt. Siat ist Heimat eines architektonischen Highlights – hier hat der über die Landesgrenzen hinaus bekannte Architekt Gion A. Caminada die Gaststube Ustria Steila erbaut. Ladir, Ruschein und Siat liegen hoch über dem Talboden und bieten Ausblick auf den Ausflugsberg Piz Mundaun.

Gastronomie für Schlemmer

Die Surselva ist ein Paradies für Schlemmer. Die Vielzahl gastronomischer Betriebe ist beeindruckend. Von der einfachen Berghütte mit herzhaften Gerichten bis hin zum edlen Lokal mit auserlesenen Spezialitäten ist alles zu finden. Hier haben die Gastgeber noch Zeit für Sie und freuen sich Sie als Gast zu begrüssen und als Freund zu verabschieden.

Tradition und Brauchtum

Traditionen und Brauchtümer bedeuten das Weitergeben von Gepflogenheiten, Bräuchen oder Sitten – und dies über Generationen. In der Surselva besitzen eben diese Traditionen einen hohen Stellenwert und sind in das Leben eingebunden wie die Berge in die Natur. Die Bräuche werden gelebt und sind für die Einheimischen und die Gäste ein wichtiger Bestandteil.

WÄDENSWILERHAUS in Obersaxen

Deine Gruppenunterkunft in der Surselva

Ideal für Ferien im Winter ...



... direkt an der Skipiste gelegen



... oder für Ferien im Sommer ...

...mit grosszügigem Umschwung für Spiel & Spass.

42 Betten (10 x 4er Zimmer, 1 x 2er Zimmer)
3 1/2 Einlieger-Wohnung (auch separat buchbar)

Buchungen & Infos unter: info@waedenswilerhaus.ch

OSW oberstufenschule
wädenswil

Wädenswilerhaus, Miraniga 26, CH 7134 Obersaxen
Telefon 081 / 933 14 24, www.waedenswilerhaus.ch

SCHNEESPORT SCHULE.CH
Brigels
ES GEHT AUCH OHNE. SIEHT DANN ABER AUCH SO AUS.

Schweizer Schneesportschule Brigels
Via Plaun Rueun 10 / Postfach 12
7165 Breil/Brigels
Tel: 081 94112 70
info@schneesportschule.ch

www.schneesportschule.ch

Wir sind ein junges motiviertes Team, haben sehr viel Freude an unserem Beruf und besuchen immer wieder Weiterbildungen. Termine kann man 24 Stunden online buchen. Oder ihr dürft gerne auch anrufen.



Hoorschnideri Coiffeur Nina

via s. clau sut 5 | 7130 Ilanz
Tel. 081 925 10 80 | www.hoorschnideri.ch

Öffnungszeiten

Mo Geschlossen
Di 8.00–18.00
Mi 8.00–19.00
Do 8.00–19.00
Fr 8.00–19.00
Sa 8.00–12.00

HOTEL *Magdalena*

WELLNESS AUF 4    



FÜR IHREN MAGDALENA  WOW-MOMENT



Hotel Magdalena · Familie Riedl-Schösser
Großriedstraße 23 · A-6273 Ried im Zillertal · T. +43-(0)5283-2243
info@magdalena.at · www.magdalena.at

WINTERWOHLFÜHLEN IM SCHWARZWALDHOTEL AM TITISEE



Es ist Winter am Titisee, und während dicke Schneeflocken den See in eine weisse Märchenlandschaft verwandeln, geniessen Sie das warme Aussenbecken des Schwarzwaldhotels. Vom Wasser aus kann man den zugefrorenen See überblicken: ein magischer Ausblick, der die Winterkälte vergessen lässt. Die neuen Zimmer im frisch renovierten See Flügel, alle mit Balkon, bieten einen traumhaften Blick auf die verschneite Landschaft und laden nach einem Tag im Freien zum Erholen ein. Dazu begeistert die Küche des Hauses mit abwechslungsreichen Wintergerichten und der berühmten hausgemachten Schwarzwälder Kirschtorte – ein perfekter Genuss für die kalte Jahreszeit. Gerade an frostigen Wintertagen entfaltet ein Wellnesshotel seinen besonderen Charme. Auf den schneebedeckten Titisee zu blicken, vermittelt sofort eine wohltuende Ruhe und Geborgenheit. Ein Wellnessfaktor der ganz besonderen Art. «Am Wasser ist gut leben» – dieser Leitsatz fasst die Philosophie des Schwarzwaldhotels treffend zusammen. Hier fühlen sich jene wohl, die die Natur des winterlichen Hochschwarzwalds in einer entspannten

und grosszügigen Atmosphäre geniessen möchten und die, trotz höchsten Anspruchs, gerne leger und familiär Urlaub machen.

Die lange Tradition des Hauses wird liebevoll gepflegt und von den Eigentümern immer wieder mit passendem Luxus ergänzt. Die herzliche Gastfreundschaft ist in jedem Detail spürbar, und die ausgezeichnete Küche rundet das Urlaubserlebnis auf höchstem Niveau ab. Die Wellnesslounge des Hotels bietet besonders in der kalten Jahreszeit einen behaglichen Rückzugsort. Christiane Over und ihr Team kümmern sich mit viel Erfahrung und hochwertigen, natürlichen Produkten von Team Dr. Joseph um das Wohlbefinden der Gäste. Hier kann der Gast völlig loslassen, und spätestens bei einer entspannenden Massage vergisst er die winterliche Kälte draussen vollständig. Die Wärme und Pflege sorgen für tiefgehende Erholung und machen den Aufenthalt in Treschers Schwarzwaldhotel zu einem unvergesslichen Wintertraum.

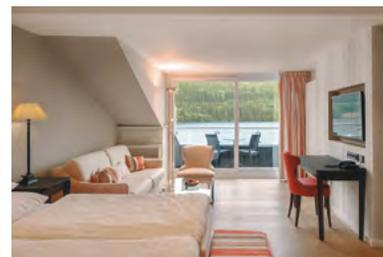
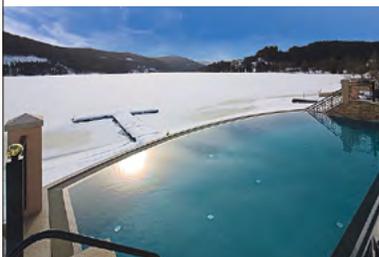
Immer eine gute Idee: das Treschers Spezial

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- täglich reichhaltiges Frühstück
- abends 4-Gang-Menü (Hauptgang zur Wahl)
- Begrüssungsaperitif am Anreiseabend (auf Wunsch auch alkoholfrei)
- eine Flasche Wasser bei der Anreise
- einmalig bei Anreise gefüllte Minibar mit alkoholfreien Getränken
- Badelandschaft mit Saunen u. Fitnessraum
- Bademantel, Frotteeslipper und Badetasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- WLAN – Parkplatz – KONUS Gästekarte

ab ca. **650 EUR** für 2 Personen
die Preise variieren nach Reisezeit. Buchbar
ganzjährig ausser Silvester. Anreise: täglich

Weitere Angebote für jede Saison und
jeden Geschmack finden Sie unter:

www.treschers.de



TRESCHERS SCHWARZWALDHOTEL AM SEE
SEESTRASSE 10 | 79822 TITISEE-NEUSTADT | TEL.: +49 7651 8050 | WWW.TRESCHERS.DE

Burg Hotel

Feldberg /
Schwarzwald



Aparthotel Sonnenburg

Schluchsee /
Schwarzwald



großartige
Angebote
2025...



3 Übernachtungen inkl. Halbpension,
Willkommensgetränk u.v.m.
ab € 642,- / 2 Personen

„Winterzeit“
Arrangements

3 Übernachtungen in einer modernen &
komplett ausgestatteten Ferienwohnung
pauschal ab € 183,-



News-
letter



www.burg-feldberg.de
info@burg-feldberg.de

www.sonnenburg-schluchsee.de
info@sonnenburg-schluchsee.de



„Romantik“ Arrangement
2 Übernachtungen inkl. Halbpension,
Candle light dinner u.v.m.
ab € 372,- / 2 Personen

Lust auf Urlaub?
Ihr Weg zu uns:
+49(0)7676 9399280

„Winterwochen“
7 Übernachtungen,
inkl. Konus-Karte
ab € 434,- / 2 Personen

Winterparadies Liechtenstein: Ein Geheimtipp für Geniesser und Abenteuerlustige



Liechtenstein Marketing / Martin Walsler

Eingebettet zwischen der Schweiz und Österreich, fernab vom Massentourismus, entfaltet sich Liechtenstein im Winter als echtes Juwel für alle, die Ruhe und Natur lieben. Familien, Genussmenschen und Outdoor-Fans erleben hier eine einmalige Kombination aus alpiner Gemütlichkeit und winterlicher Abenteuerlust. Ob rasante Skiabfahrten, stille Wanderungen durch verschneite Landschaften oder Naturerlebnisse in tief verschneiter Pracht – das Fürstentum lädt zu Entdeckungstouren und besonderen Momenten ein.

Natur pur:

Winterwandern, Skifahren und mehr

Die bestens präparierten Winterwanderwege sind ein Muss für alle, die das Herz der Alpen zu Fuss erkunden möchten. Auch der 75 Kilometer lange Liechtenstein-Weg, der durch alle 11 Gemeinden führt, verspricht Winterzauber

pur. Skifahrer und Snowboarder kommen im idyllischen Malbun auf ihre Kosten, wo perfekt präparierte Pisten und gemütliche Bergrestaurants warten. Und wer abseits der Pisten in die Natur eintauchen möchte, findet in Steg zauberhafte Langlaufloipen, die durch unberührte Winterlandschaften führen. Für Familien gibt es zudem zahlreiche Aktivitäten wie Schlitteln und Eislaufen, die Kinderaugen leuchten lassen und den Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.



Liechtenstein Marketing / Daniel Schwendener

Kulinarische Genüsse und kulturelle Schätze

Geniesser sollten sich die Hofkellerei des Fürsten von Liechtenstein und die ausgezeichneten Gourmetrestaurants nicht entgehen lassen. Hier trifft traditionelle Küche auf internationale Aromen – ein Muss: die «Kässpätzle», eine heimische Spezialität! Kunst- und Kulturfans können im Vaduzer Städtle auf Entdeckungstour gehen: Beim Flanieren stösst man auf zahlreiche Skulpturen und sechs Museen, die sich auf wenigen hundert Metern befinden. Und ein Besuch im Alten Kino Vaduz erlaubt einen seltenen Blick hinter die Mauern des Schlosses Vaduz – ein besonderes Highlight für alle, die sich für die Geschichte und das Leben der Region interessieren.

Liechtenstein – ein Winterziel für alle, die das Besondere suchen.



Liechtenstein Marketing



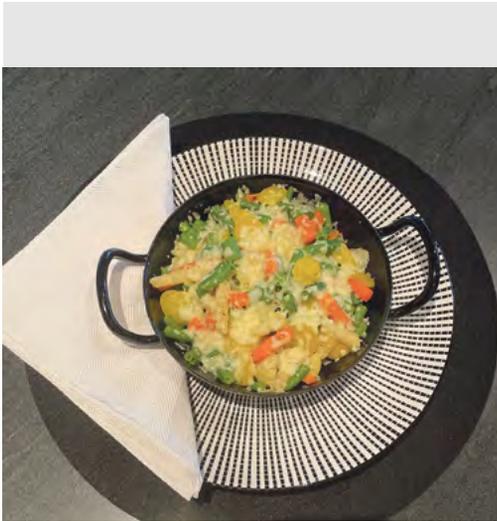
**Liechtenstein
Marketing**

Information und Buchung

Liechtenstein Marketing
T +423 239 63 63
info@liechtenstein.li

www.tourismus.li/winter

Alpkäse ist laktosefrei und gut für das Herz-Kreislauf-System



Gemüsegratin mit Alpkäse

Zutaten

Hauptgericht für 4 Personen
für 1 Gratinform à ca. 28 x 20 cm

200 g Blumenkohl
200 g Karotten
600 g festkochende Kartoffeln
200 g Bohnen
1 l Gemüsebouillon
2,5 dl Halbrahm
1 Ei
100 g geriebener Alpkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 20 Minuten

Gesamt: 50 Minuten

Blumenkohl in Röschen teilen. Bohnen in 3 cm lange Stücke und Karotten in ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden, Kartoffeln in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Bouillon aufkochen. Gemüse und Kartoffeln in der Bouillon 8–10 Minuten blanchieren. Mit einer Lochkelle herausheben und in eine grosse Gratinform geben.

1 dl der Gemüsebouillon, Rahm, Ei und Käse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Guss über das Gemüse giessen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Für rund 19 Prozent der Schweizer Bevölkerung ist Milchzucker schwer verdaulich; Bakterien produzieren im Darm Gase (Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff) was unangenehme Blähungen verursacht. Alpkäse kann in diesem Fall trotzdem genossen werden, denn dieser lagert bis zu zwei Jahre, baut den Milchzucker in den ersten drei Monaten selbst ab und wird deshalb von Ernährungsberatern und Ärztinnen für **Konsumenten mit Laktoseintoleranz empfohlen**.

Die Milch für Alpkäse wird weder homogenisiert, standardisiert noch pasteurisiert: Sie ist

weitestgehend unbehandelt. Dadurch bleiben nicht nur der besondere Geschmack, sondern auch die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Aufgrund der Alpkräuter und -gräser ist die Alpmilch besonders reich an ungesättigten Fettsäuren (u.a. Omega-3). Diese verbessern die Blutfettwerte, weisen gerinnungs- und Arteriosklerose hemmende Eigenschaften auf und sind somit **gut für das Herz-Kreislauf-System**.

Gewinnen Sie am 11. Dezember 2024 auf **Nau.ch** Adventskalender einen attraktiven Preis.



Das Traditionsprodukt Alpkäse wird in den Sommermonaten auf 1'300 Alpbetrieben hergestellt.

Unsere Rezepte mit Alpkäse sind darauf ausgerichtet, mit wenig Zubereitungsaufwand einen umso grösseren Genuss zu erzielen. Lassen Sie sich von unseren Kreationen inspirieren unter schweizeralpkäse.ch/alpkäse-rezepte

Alpgeschichten – aus dem Alltag berichten Älplerinnen und Älpler auf unserem Blog direkt aus diversen Regionen von ihrem Leben auf der Alp.

Begleiten Sie den traditionell hergestellten Alpkäse vom Rohstoff über die Verarbeitung bis zum Genuss.



schweizeralpkäse.ch



Schweiz. Natürlich.

Unser Schweizer Käse.

www.schweizerkaese.ch



Gesundheit im Winter: Mythen und Fakten

Unzählige Mythen kursieren darüber, wie wir gesund durch den Winter kommen. Einige davon sind wahr, andere basieren auf falschen Schlüssen aus richtigen Beobachtungen. Wieder andere haben einen wahren Kern und einen fantastischen Überbau, manche sind falsch.

Der Körper verliert Wärme über den Kopf, deshalb brauchen wir eine Mütze

Diese Vorstellung hat einen wahren Kern. Wenn wir den restlichen Körper warmhalten, durch eine Winterjacke, Handschuhe, dicke Socken und lange Unterwäsche, und auf eine Kopfbedeckung verzichten, dann



gibt der Körper tatsächlich Wärme über den Kopf ab. Sind wir jedoch nackt, fliesst die Wärme über den ganzen Körper ab. Eine Mütze aufzusetzen ist also richtig, als Teil angemessener Kleidung.

Erfrierungen entstehen bei extremer Kälte

Diese Idee ist falsch. Bei zehn Grad unter null können bereits Haut und Gewebe erfrieren. Besondere Vorsicht gilt für die Körperteile, die aussen liegen und nur wenig durchblutet werden: Nasenspitze, Ohrläppchen, Finger und Zehen. Kalter Wind kann Erfrierungen sogar bei höheren Temperaturen auslösen. Mütze, warme Socken und Handschuhe sind deshalb ein Muss. Sie sollten vor allem auf den Schutz der Ohrläppchen und der Nase achten, da wir die Durchblutung in Fingern und Zehen durch Bewegung aktivieren können.

Frauen sind Frostköddel

Dieser Mythos stimmt. Frauen frieren generell stärker als Männer, weil sie durchschnittlich mehr Fett im Körper haben und weniger Muskeln. Muskeln erzeugen erstens Wärme, zweitens haben Männer eine dickere Oberhaut. Die dünnere Haut von Frauen führt dazu, dass sich ihre Gefässe schneller verengen und so weniger Blut fliesst. Sie frieren schneller.

Erkältung kommt von Kälte

Diese Weisheit kommt vermutlich aus einer Zeit, als noch niemand etwas von Viren wusste. Die Beobachtung ist erst einmal richtig: In der kalten Jahreszeit grassieren grippale Infekte und Erkältungen. Das liegt aber nur indirekt an der Kälte. Auslöser für Erkältungen sind Viren. Diese verbreiten sich bei Kälte schnell. Der Wechsel von trockenen beheizten Räumen und feuchter kalter Aussenluft trocknet die Schleimhäute aus; Viren können leicht eindringen. Frieren wir jetzt auch noch, sinkt zudem die Immunabwehr.

Wind erhöht die Kälte

Das ist richtig. Auch wenn die Temperatur gleichbleibt, verdrängt der Wind die warme Luftschicht, die unseren Körper aufgrund der Körpertemperatur umgibt: Er schaltet also die «Pufferzone» aus. Je stärker der Wind, desto kälter fühlen wir die Kälte.



krebsliga zentralschweiz

«Jeder 3. Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs. Erbschaften und Legate helfen, dass wir Betroffene und ihre Angehörigen unterstützen können.»

Wir sind dankbar, wenn Sie uns in Ihrem Testament berücksichtigen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Geschäftsstelle Luzern
041 210 25 50, www.krebsliga.info

slaap

Ihr Partner für entspannten
und erholsamen Schlaf.



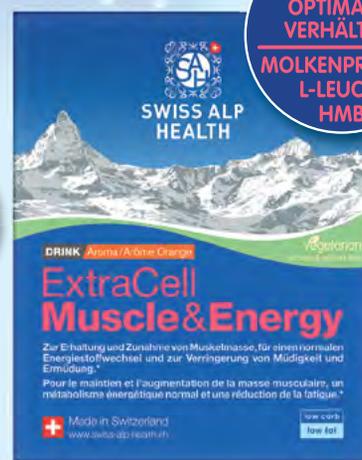
SWISS ALP HEALTH

complete formulations

Komplette Formulierungen

für Knorpel, Bänder, Sehnen, Knochen, Energie und Muskeln.

GRÜNDERS ORIGINAL
20+ Inhaltsstoffe



COMPLETE SWISS FORMULA
PRO
25+ INHALTSSTOFFE

PREMIUM TABLETTEN
C-II CURMA PLUS
12 INHALTSSTOFFE

vegetarisch
OPTIMALES VERHÄLTNISS
MOLKENPROTEIN
L-LEUCIN
HMB

Astaxanthin
Marines Kollagen
UC-II

ExtraCellMatrix ECM, Drink

Aroma Orange oder Beeren, **das Original des Gründers**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, II, III), Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Edelweiss, Enzian, Hagebutte, Vitaminen und Mineralstoffen.

ExtraCellMatrix PRO, Drink

Aroma Orange, **das Nonplusultra**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, III und UC-II), veganem Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Lycopin, Kurkuma, Weihrauch, Granatapfel, Magnesium, Hagebutte, Edelweiss, Enzian, Vitaminen und Mineralstoffen.

ExtraCellMatrix C-II CURMA PLUS, Tabs

Die kompletteste und exklusive Gelenk-Tablette für Knorpel, Bänder, Sehnen. Mit Kollagen Typ II, Chondroitin, Glucosamin, Kurkuma, Hagebutte, MSM, Vitaminen und Mineralstoffen.

ExtraCell Muscle & Energy, Drink

Muskelerhalt, Muskelaufbau und Energie. Für Erwachsene, Sportler und Senioren (Männer und Frauen). Feines Orangen-Aroma. Kombiniert mit regelmässiger sportlicher Aktivität, hilft ExtraCell Muscle & Energy Ihre Muskeln aufzubauen und zu erhalten, Ihren Energiestoffwechsel zu normalisieren und die Müdigkeit zu verringern. Dies in jedem Alter!

Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Geschenk!
1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Brain & Eyes** beim **gleichzeitigen Kauf** von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten** mit der **Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: **info(at)swiss-alp-health.ch**
Gültig bis 31.12.2024

ExtraCell Brain & Eyes trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. **Nicht gültig in Onlineshops.**



← Weitere Informationen



Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tel: +41 21 711 33 11,
info(at)swiss-alp-health.ch

Lebensqualität im Alter

Lebensqualität ist für viele Menschen ein zentraler Begriff, wenn es um das persönliche Wohlbefinden geht. Besonders im Alter verändert sich jedoch die Vorstellung davon, was gute Lebensqualität ausmacht. Im Mittelpunkt steht oft der Erhalt der Gesundheit und die Fähigkeit, das Leben weiterhin selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Was versteht man unter Lebensqualität im Alter?

Lebensqualität älterer Menschen umfasst verschiedene Aspekte des täglichen Lebens, die eng miteinander verbunden sind. Für viele bedeutet Lebensqualität im Alter, dass sie trotz gewisser gesundheitlicher Einschränkungen noch aktiv am Leben teilnehmen können. Sowohl subjektive als auch objektive Faktoren spielen dabei eine Rolle: Die subjektive Wahrnehmung von Wohlbefinden und Zufriedenheit steht oft im Vordergrund, während objektive Faktoren wie finanzielle Sicherheit, Mobilität und medizinische Versorgung ebenfalls einen wichtigen Beitrag leisten. Im Alter wird Lebensqualität zunehmend durch die Fähigkeit bestimmt, ein eigenständiges und sinnerfülltes Leben zu führen, auch wenn körperliche oder psychische Einschränkungen zunehmen.

Wie kann man die Lebensqualität im Alter bewahren?

Die Lebensqualität älterer Menschen kann durch verschiedene Ansätze langfristig erhalten werden. Dabei ist es erforderlich, sich an die körperlichen und geistigen Veränderungen anzupassen, die das Alter mit sich bringt. Autonomie und Selbstständigkeit sind Schlüsselbegriffe: Alte Menschen sollten so lange wie möglich in der Lage sein, ihren Alltag selbst zu gestalten, auch wenn sie auf Unterstützung angewiesen sind.



Soziale Netzwerke sind ebenfalls ein wichtiger Faktor. Der Erhalt von Freundschaften, familiären Bindungen oder die Teilnahme an Gemeinschaftsaktivitäten stärkt das Wohlbefinden. Pflegeeinrichtungen und alternative Wohnformen wie betreutes Wohnen bieten Unterstützung, ohne die Selbstständigkeit komplett aufzugeben.

Lebensqualität als dynamischer Prozess

Die Lebensqualität älterer Menschen ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, der von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Gesundheit und Lebensqualität stehen in direktem Zusammenhang – wer gesund und aktiv bleibt, hat oft auch eine höhere Lebensqualität. Aber auch soziale Teilhabe, emotionale Unterstützung und finanzielle Sicherheit spielen eine wichtige Rolle. Es liegt nicht nur in den Händen der älteren Menschen selbst, ihre Lebensqualität zu bewahren, sondern auch die Gesellschaft kann dazu beitragen, indem sie Programme und Strukturen fördert, die ein aktives und gesundes Altern ermöglichen.



Besser hören – nun schon mit der dritten Generation!

Als Hörakustikerbetrieb mit jahrzehntelanger Erfahrung, sind wir keiner Hörgärte-Marke verpflichtet und deshalb unabhängig. Melden Sie sich für einen [Gratis-Hörtest](#) an und wir empfehlen Ihnen *das* Hörgerät, mit dem optimalen Preis-/Leistungsverhältnis.

Telefon 041 854 31 90

SWISSPROTECT Hörsysteme GmbH
Bahnhofstrasse 32
6403 Küssnacht.



Für Ihre gute Lebensqualität im Alter!

**Schieben Sie Aufgaben vor sich her?
Möchten Sie dabei nicht allein sein?**

Als zuverlässige Partner mit Herz unterstützen wir

- persönliche Bedürfnisse, Abklärung, Realisierung;
- mit der Begleitung zu Arztgesprächen, ins Spital;
- bei neuem Wohnbedarf, mit Räumung, Umzug;
- ...und Vieles mehr! (Keine Pflege)

Wir sind an Ihrer Seite mit **individuellem** Support, wir **entlasten** und **ergänzen** andere Dienstleister.



An Ihrer Seite

Für den Raum Zentralschweiz
anirerseite.ch, click@anirerseite.ch
Tel. 041 511 76 76 / 079 662 26 30

Benötigen Sie Unterstützung im Alltag?



Haushaltshilfe Lehmann
rasch und unkompliziert 076 566 20 81
Buchrain - Ebikon - Root - Inwil - Luzern



Umzugsreinigung, Entrümpelung
und Entsorgung schon
ab Fr. 300.–
GRATIS-OFFERTE anfordern!



- Umzug / Transport
- Entrümpelung
- Umzugsreinigung
- Baureinigung
- Fensterreinigung
- Hochhäuser-Glasreinigung mit Hebebühne

PUTZWIND REINIGUNG | Schränggigenstr. 44 | 6440 BRUNNEN
Tel. 077 966 48 37 | www.putzwind.ch

gallerieschmid.com

SCHMID
— GALERIE —

#40

Einzelausstellung **ELEMENTUM**

CLAUDIA MEYER

16. Oktober–30. November 2024



Ihr Spezialist für Umzug, Entsorgung, Räumung

Sie suchen jemanden, der Ihre Räumung fachmännisch, professionell übernimmt?

Unser Team ist spezialisiert auf Entsorgungen aller Art wie Wohnungsauflösung, Entrümpelung von Keller oder Estrich, Haushaltsauflösung im Todesfall oder beim Umzug ins Altersheim. Steht eine Hausräumung oder Räumung einer Messi Wohnung an, unsere Mitarbeiter wissen beispielsweise ganz genau, wo was wie fachgerecht und günstig entsorgt werden kann – selbstverständlich umweltfreundlich und speditiv. Unsere Firma legt viel Wert auf eine fachgerechte, umweltfreundliche Trennung und Entsorgung von Möbeln und Gegenständen.

Räumungen, Entsorgungen und Haushaltsauflösungen sind Vertrauenssache. Gerne kommen wir bei Ihnen persönlich vorbei und unterbreiten Ihnen eine Offerte nach Ihren Bedürfnissen.

Umzug leicht gemacht

Ihr Privat oder Geschäftsumzug ist bei uns in guten Händen. Möchten Sie Ihr Klavier oder Ihren Safe mitnehmen, kein Problem für unser geschultes Team. Umzug in oder aus einer Dachwohnung mit engem Treppenhaus? Dank unserem Möbellift mit 21 m Auszugschiene sowie unserem Schrägliftanhänger mit 29 m Auszugsschiene sind auch komplizierte Umzüge für unsere erfahrene Mitarbeiter ein Leichtes und daher für Sie kostengünstig.

Einlagerung/Zwischenlagerung

Sie suchen eine Möglichkeit Ihren Hausrat zwischenzulagern oder planen einen längeren Ausland-Aufenthalt?

Dank unseren Lagerräumlichkeiten in Ebikon können Sie für kurze oder längere Zeiträume Ihren Hausrat aufbewahren lassen.

Das Reinigungsteam sorgt für den besten Durchblick in Ihrem Zuhause!

Gerne übernehmen wir Ihre Umzugsreinigung. Mit unserem Reinigungsdienst können Sie Ihr Haus oder Wohnung putzen lassen und termingerecht abgeben. Selbstverständlich mit Abgabe-Garantie. Nebst Fenster- und Storenreinigung im Frühlingssputz oder dem Kärcher-Service reinigt unser motiviertes Team auch Messi-Wohnungen, Todesfall- oder Tatortwohnungen professionell, diskret und sauber. Mit dem nötigen Fachwissen entfernen wir den anfallenden Handwerkerschmutz und setzen die gebotenen Reinigungsmittel-, -methoden und -materialien ein, damit Sie sorglos einziehen können, in Ihr neues Zuhause.

Mit dem Verpackungsmaterial von LASLO AG leisten Sie einen Beitrag an unsere Umwelt!

Wir haben es zur Aufgabe gemacht umweltfreundlich zu arbeiten, daher werden Verpackungsmaterialien mehrfach verwendet. Das Ihnen zur Verfügung stehende Verpackungsmaterial wird deshalb mehrmals gebraucht und abgeholt. Selbstverständlich können Sie auch neues Verpackungsmaterial ausleihen oder kaufen.

Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie die LASLO AG, wenn bei Ihnen der nächste Umzug, eine Entsorgung, eine Einlagerung oder eine Reinigung ansteht.

LASLO AG Umzüge, Reinigungen & Entsorgungen

Matthofstrasse 4b, 6005 Luzern, Tel. 041 361 18 10
Schmidgasse 2, 6300 Zug, Tel. 041 710 02 30

www.laslo.ch, info@laslo.ch

Ihr Spezialist für Umzüge, Räumungen und Entsorgungen

Umzüge, Wohnungsräumungen, Entsorgungen, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen
im Raum Innerschweiz / Aargau / Zug

6005 Luzern 041 361 18 10 www.laslo.ch
6300 Zug 041 710 02 30 info@laslo.ch



Einlagerungen von Möbel/Hausrat als Lager/Zwischenlager
Professioneller Service zu einem günstigen Preis

Erfolg mit neuen Ideen und Kreativität

Was Visionen und neue pfiffige Ideen in der Umsetzung mit Kreativität erfolgreich zu leisten vermögen, beweist der Unternehmer Herbert Löttscher aus Susten-Leuk im Wallis. Als gelernter Möbelschreiner verfügt er über die Fähigkeit, Herausforderungen derart neu anzugehen, dass sie in der Umsetzung von Projekten den aktuellen Trends zukunftsgerichtet stets einen Schritt voraus sind. Deshalb erscheint die Vielseitigkeit seiner Angebote und Produkte überaus erstaunlich.

Hüsler Nest

Als grösstes Hüsler Nest Center im Wallis bietet Ihnen «hefe meubles» auf rund 1000 m² Ausstellungsfläche das komplette Sortiment von Hüsler Nest sowie eine attraktive Vielfalt an kreativen Eigenprodukten.

Chairbert – die Relaxliege

Die von Herbert Löttscher & Klaus Kettenburg entwickelte Relaxliege vermittelt Ihnen das Gefühl von Schwerelosigkeit – Entspannung pur! Allein durch Gewichtsverlagerung kann die Position der ideal ausbalancierten Tiefenentspannungsliege sanft verändert werden.

Heliodome

Mit dem Heliodome – dem Sonnen- oder Solarhaus – in Erschmatt VS ist Herbert Löttscher und Eric Wasser eine vielbeachtete Pionierarbeit gelungen. Die Neigung der Glasfassade des Sonnenhauses richtet sich nach den Breitengraden und Höhenmetern über Meer, des Standortes. Die besondere Sonneneinstrahlung dient zur Speicherung von Energie tagsüber und zur Abgabe nachts.



Der «pfiffige» Unterhalter

Sein aussergewöhnliches Multitalent wusste Herbert Löttscher auch 2013 bei der Sendung des Schweizer Fernsehens SRF «Schweizer Talente» unter Beweis zu stellen, als er mit seinem erfolgreichen Auftritt als «Die grösste Pfeife der Schweiz» sowohl die prominente Jury wie die Zuschauer zu wahren Lachsalven und Begeisterungstürmen hinriss.

hefe meubles

Kantonsstrasse 101, 3952 Susten-Leuk, Telefon 027 456 49 62
he@hefemeubles.ch, www.hefemeubles.ch

Limatec AG
Kreuzlingerstrasse 71
CH-8590 Romanshorn
Tel. +41 (0)71 466 75 40
info@limatec-ag.ch
www.limatec-ag.ch

Limatec
Küchen- und Haushaltstechnik

Seit 32 Jahren ist die Firma Limatec AG auf dem internationalen Markt aktiv. Einen über die Grenzen Europas bekannten Namen haben wir uns mit unseren vielseitig einsetzbaren, platzsparenden und zeitlosen Miniküchen erworben.

Unser vielseitiges Sortiment an Metallküchen mit modernem Design und hochwertigen Elektrogeräten findet unter anderem in Büros, Ferienwohnungen, Apparthotels, Studentenwohnungen und beim betreuten Wohnen Einsatz.

Verlangen Sie unsere Unterlagen oder besuchen Sie unsere Ausstellung in Romanshorn und wir beraten Sie gerne.

MINIKÜCHEN
SO INDIVIDUELL WIE DAS LEBEN

SCAN ME!



Berufsbildungszentrum
BBZ Pfäffikon



Bäuerlich-Hauswirtschaftliche Fachschule

Wollen Sie sich fundiertes Wissen für die Führung eines privaten oder bäuerlichen Haushaltes aneignen?

Melden Sie sich jetzt für einzelne Module oder den berufs begleitenden Lehrgang an!

Infoabend : 12. März 2025, 20.00 Uhr
Römerrain 9, 8808 Pfäffikon

Oder online über Teams
(Anmeldung siehe QR-Code)

BBZ Pfäffikon www.bbzp.ch



Schmackhafte Mahlzeiten zubereiten oder Kleidungsstücke umweltverträglich reinigen? Einen Riss in der Hose fachgerecht zusammennähen, den Unterschied zwischen Ehe und Konkubinat erklären oder einen Buchhaltungsabschluss beurteilen können? Alles Dinge, worüber Sie gerne besser Bescheid wissen möchten? Dann melden Sie sich an für die

Bäuerlich-Hauswirtschaftliche Fachschule – Einer Schule fürs Leben!

Der modular aufgebaute Lehrgang am BBZ Pfäffikon SZ vermittelt Ihnen Wissen zu den unterschiedlichsten hauswirtschaftlichen Bereichen: Gartenbau und Tierhaltung, Konservierung von Obst und Gemüse oder die Herstellung unterschiedlichster Backwaren. Aber auch Fragen zum Zusammenleben verschiedener Generationen werden besprochen, Strategien für das eigene Zeitmanagement vermittelt oder rechtliche Themen erklärt.

Die modulare Struktur ermöglicht einen individuell angepassten Besuch des Lehrgangs. Der Abschluss der neun Pflichtmodule und zwei Wahlmodulen bildet die Grundlage für die Zulassung zur eidgenössisch anerkannten Berufsprüfung «Bäuerin mit Fachausweis».

Interessiert? Infos unter: www.bbzp.ch/Weiterbildung oder direkt von der Leitung des Bereichs Weiterbildung, Frau Sabine Münch, unter der Nummer 055 415 13 04.



IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

Ihr Aus- und Weiterbildungsinstitut IKP: wissenschaftlich – praxisbezogen – seit 40 Jahren anerkannt.



PSYCHOLOGIE

**Dipl. Körperzentrierte/r
Psychologische/r
Berater/in IKP**

Psychosoziale Beratungskompetenz kombiniert mit Körperarbeit (Erleben und Erfahren über den Körper), Entspannungsübungen, Sinnfindung, Ressourcenstärkung (3 Jahre, SGfB anerkannt).



ERNÄHRUNG

**Dipl. Ernährungs-
Psychologische/r
Berater/in IKP**

Angewandte Psychologie: Sie erwerben praxisnahe Kompetenzen in Ernährung und Psychologie, mit welchen Sie Menschen mit Ernährungsproblemen ganzheitlich beraten. (4 Jahre, ASCA und SGfB anerkannt).



BEZIEHUNGEN

**Dipl. Paar- und
Familienberater/in IKP**

Ganzheitliche systemische Psychologie: Lösungs- und ressourcenorientierte psychosoziale Beratung in Beziehungen. (3 Jahre, SGfB anerkannt).



ATEM

**Dipl. Ganzheitlich-
Integrative/r
Atemtherapeut/in IKP**

Ressourcenorientierte Prozessbegleitung; Atem- und Körpertherapie. (3 Jahre, ASCA und EMR anerkannt).



COACHING

**Ganzheitlich-
Psychologischer
Coach IKP**

Kompetenz in Psychologie und Coaching aus dem Bereich systemisch-lösungsorientierter psychosozialer Beratung. Mit Zertifikatsabschluss. (Dauer: 8 Monate).



**GRATIS-Info-Abende für alle Lehrgänge:
Daten auf www.ikp-therapien.com**

Plastikverschmutzung schädigt Bienen



Nano- und Mikroplastikpartikel (NMP) belasten zunehmend urbane und ländliche Landschaften, wo Bienen und andere Nutzinsekten mit ihnen in Kontakt kommen. Nehmen die Insekten Plastikpartikel über die Nahrung oder die Luft auf, kann das ihre Organe schädigen und Verhaltensveränderungen verursachen, sodass sie wichtige ökologische Funktionen wie die Bestäubung und Schädlingsbekämpfung nicht länger gut erfüllen können. Die Plastikverschmutzung birgt daher erhebliche Risiken für die Artenvielfalt, die landwirtschaftliche Produktion und die globale Ernährungssicherheit. Das sind die zentralen Erkenntnisse einer neuen Übersichtsstudie im Journal Nature Communications.

Plastik gelangt aus Folien, Düngemitteln, Wasser und Luft auf Ackerböden

Mikroplastikpartikel sind zwischen einem Mikrometer und fünf Millimeter gross, noch kleinere Partikel werden als Nanoplastik bezeichnet. Während die schädlichen Effekte von NMP in Gewässern und für einzelne Arten gut dokumentiert sind, fehlte es bislang an systematischen Übersichtsarbeiten, wie sich die Partikel auf Agrarökosysteme auswirken. Um diese Lücke zu schliessen, fassten die Autor*innen der Übersichtsstudie nun erstmals 21 bereits veröffentlichte Einzeluntersuchungen zusammen. Ihr Interesse galt dabei besonders der Frage, wie Bestäuberinsekten und andere Nützlinge mit NMP in Kontakt kommen und welche Folgen die Aufnahme der Partikel für die Insekten, aber auch für die von ihnen abhängigen Ökosysteme und die landwirtschaftliche Produktion hat.

So konnten die Forschenden zunächst verschiedene Quellen identifizieren, aus denen NMP auf landwirtschaftlich genutzte Flächen gelangen, darunter Plastikfolien, Düngemittel, verschmutztes Wasser und atmosphärische Ablagerungen. Die Plastikpartikel reichern sich in Böden an und werden von Bestäubern und von Nutzinsekten, die für die Schädlingsbekämpfung wichtig sind, über die Luft und die Nahrung aufgenommen oder im Nestbau verwendet.

Schädigung der Bienen könnte zu sinkender landwirtschaftlicher Produktion führen

Durch die Aufnahme von NMP könne es bei Bienen beispielsweise zu Schäden am Verdauungssystem, zur Schwächung des Immunsystems und zu Verhaltensänderungen kommen, stellen die Studienautor*innen fest. Dadurch würden die Bienen beispielsweise anfälliger für Krankheiten und könnten Pflanzen möglicherweise weniger effektiv bestäuben. Eine sinkende Bestäubungsleistung wirkt sich nachteilig auf den Ertrag von Nutzpflanzen aus.

JAEGER PACIFIC
KANADISCHER
PACIFIC SOCKEYE
WIDLACHS

Infos & Bestellung unter:
Jaeger Pacific GmbH
 Oberglatt ZH
 Tel. +41 (0)79 417 50 49
 admin@jaegerpacific.ch
 www.jaegerpacific.ch

454 g
CHF 50.-
 statt 45.-

GOLD POINT
EST. 2010

MO – FR 10.00 – 17.00 Uhr

SOFORT GELD IN BAR!

GOLD ANKAUF

- GOLD & ALTGOLD • ERBSCHAFTEN
- ZAHNGOLD • SILBER
- MÜNZEN • LUXUSUHREN

Marktgasse 18 • 6340 Baar • 041 558 45 54
 079 851 11 58 • info@gold-point.ch • www.gold-point.ch

Per Click ins Internet

Zeit- und kostensparend sich informieren, vergleichen, aussuchen und einkaufen heisst heute die Devise!

Diesem Bedürfnis nachkommend, finden sie ein Internetregister, das alphabetisch nach Branchen angeordnet ist und stetig aktualisiert und erweitert wird.

Nutzen auch Sie diese optimale Möglichkeit, ob als Anbieter auf einer äusserst preisgünstigen Werbepattform oder als Konsument. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Telefon 041 540 18 00

A

A – Z Geschenksideen

www.folkloreshop.ch
www.swissfolklore.ch

Ausbildung von Hilshunden

www.lecopain.ch

Ausflugziel / Gasthof / Zimmer

www.kroneluthern.ch

Ausflugziele

www.musikautomaten.ch
www.tellimatt.ch

Ausflugziele / E-Bike

www.rentabike.ch

Autoverwertung

www.autoverwertung-huber.ch

B

Bewachung / Sicherheitsdienst

www.giwa.ch

Bodenbeleger, spezialisiert auf Verlegen von Parkett, Schleifen u. Versiegeln, PVC und Teppich / auch Reparaturarbeiten

www.allinfloor.ch / 076 339 75 40

C

Camping

www.campingschweiz.ch
www.camping-saanen.ch

E

Ernährung und Gesundheit

www.stille-gegenwart.ch

Erneuerbare Energien

www.gf-energietechnik.ch

F

Ferien / Ausflug

www.hall-wattens.at

Ferienwohnungen

www.apartprimavera.ch

G

Garagen

www.centralgarage-baar.ch

Gastronomie

www.gamatech.ch

Getränkhandel online

www.houseoffiqueur.ch

Glasbläserei

www.glasform.ch

Gleitschirmfliegen im Tessin

www.pink-baron.ch

H

Hallen- & Freibad / Minigolf

www.langnau-ie.ch

Hotel

www.crystal-hotel.ch
www.hotelalpha.ch

Hundeschule & Verhaltensberatung

www.jackandemma.ch

I

Informatik-Dienstleistungen / EDV Netzwerke

www.comdatanet.ch

K

Kaffee- und Tee-Genuss

www.goldtasse.ch

Karusselle

www.karusselle.ch

Kosmetik / Nails / Pedicure

www.cosmetics-orlanda.ch

Kosmetik-Studio

www.harmoniekosmetik.ch

Küchen und Küchen-Renovation

www.buag-kuechen.ch

M

Musik / Tonträger / Volksmusik

www.folkloreshop.ch
www.swissfolklore.ch

N

Naturheilkunde

www.heyse-naturheilpraxis.ch

O

Oldtimer-Restaurationen

www.sondis-garage.ch

Online-Getränkhandel

www.houseoffiqueur.ch

P

Paar-, Einzel- und Familienberatung

www.susannaherger.ch

Partnervermittlung

www.niemehrallein.ch

Partyservice / Catering

www.gourmet-star.ch

R

Räumung und Entsorgung

www.recycling-taxi.ch

Reisen / Rundreisen mit Reiseleitung

www.voegele-reisen.ch

Restaurant

www.waldheimfenkrieden.ch

S

Sanitär

www.herzog-sanitaer.ch

Schmuck & echte zertifizierte Labor Diamanten

www.greenworlddiamonds.ch

Schule und Internat

www.theresianum.ch

Schweisstechnik

www.arnold-schweisstechnik.ch

Schwimmbad / Whirlpool / Solaranlagen

www.meinschwimmbad.ch

Sicherheit

www.a1-tresor-umzuege.ch

T

Telefoniesysteme

www.comdatanet.ch

Tierschutz

www.tierschutz.com/pferde

V

Vergangenheitsbewältigung

www.beaheer.ch

W

Weiterbildung für Frauen (CAS)

www.es.unisg.ch/wbb

Z

Zimmer / Apartments / Ferienziel

www.bergsonne-samnaun.ch

Das Haustier als Freund

Rund 45 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer teilen ihr Zuhause mit einem tierischen Begleiter. Sie bedeuten für ihre Halter oftmals eine höhere Lebenszufriedenheit, bedingt durch das Gefühl des Gebrauchtwerdens, des Stressabbaus durch den Tierkontakt- und die Beobachtung. Auch für Kinder sind sie ein bewährter Spielkamerad, zudem leiden sie an nur halb so viel Allergien oder Asthma, sind besser in der Schule, teamfähig, kommunikativ und verantwortungsbewusst, sofern sie mit einem Tier aufwachsen.

Vermenschlichung von Heimtieren

Menschen neigen dazu, ihre geliebten Tiere zu vermenschlichen, sie schreiben ihnen also typisch menschliche Intentionen, Ausdrucks- und Verhaltensweisen zu. Gerade bei Kindern ist dies oft der Fall, da sie noch nicht fähig sind, bei der Wahrnehmung entsprechend zu differenzieren. Allerdings werden laut einer Dissertation der Freien Universität Berlin nur die Tiere anthropomorphisiert, die keine ökonomische Bedeutung haben – in Ländern, in denen der Hund beispielsweise eine ökonomische Grösse darstellt, wird er deutlich distanzierter behandelt.

Therapeutischer Einsatz

Dass Haustiere eine enge Bindung zum Menschen haben, lässt sich auch daran erkennen, dass sie einen therapeutischen Zweck erfüllen können. Kinder, die in der Schule ausgegrenzt werden, können durch einen Hund oder ein anderes Haustier beispielsweise wieder Selbstbewusstsein aufbauen, aber auch ältere Menschen freuen sich über die Zuneigung und Liebe, die sie durch ein Haustier erhalten.

Zoo und Zirkus im Wandel

Lebenslang hinter Gittern, so sah vor Jahren der Alltag vieler Tiere aus. In der Schweiz gibt es zwar nur eine Handvoll grosse Zoos,



Ursula ist die Adresse,

www.channeling-zirkel.ch

sei es in Bioenergetik mit Channeling, Tierkommunikation/Tierenergetik, Jenseitskontakt, Kartenlegen für Mensch und Tier nach Lenormand, Numerologie, Spirituelles Coaching, Matrix Quantenheilung und Trauma-Therapie.

Da ist meine Nummer 079 570 56 12 und ich helfe Dir, die Hürden zu überwinden.

Herzlichst und bis bald ...

aklavik.ch

Hanspeter Bütikofer
Luzernstrasse 58
4554 Etziken
079 330 20 78
info@aklavik.ch
www.aklavik.ch



Pferdeanhänger | Zubehör | Ersatzteile | Hundetransportboxen

aber eine unglaubliche Vielfalt kleinerer zoologischer Einrichtungen, in denen Wild- und Haustiere zur Schau gestellt werden. Früher vielfach leider unter nicht artgerechten und oftmals katastrophalen Bedingungen dienten sie der Belustigung der Bevölkerung, wurden dabei jedoch häufig krank, depressiv und verhaltensgestört. Die aktuelle Situation jedoch ist so, dass das Modell Zoo und insbesondere Zirkus seitens der Bevölkerung sehr viel Kritik erfuhr. Dementsprechend haben die Schweizer Zoos entscheidende Veränderungen vorgenommen und gelten heute international als Vorbild. Auch bei den Zirkussen machte sich ein Wandel bemerkbar, denn viele Zirkusse verzichten mittlerweile auf tierische Darsteller oder bemühen sich um eine artgerechtere Haltung.

CAVE DE LA CRAUSAZ

021 808 53 54 | fechy@cavedelacrausaz.ch **FÉCHY**

1 Degustations-Karton

5 x 70cl.	Cave de la Crausaz Féchy Féchy AOC La Côte	Fr. 43.50
5 x 70cl.	Rouge Cave de la Crausaz Les Bourrons, Assemblage	Fr. 43.50
5 x 70 cl.	Rosé La Crausaline Rosé de Pinot Noir	Fr. 45.00



**15 Flaschen zu Ihnen nach Hause
geliefert. **Lieferung gratis.****

**Ich bestelle 1 Degustations-Karton an meine private Adresse
geliefert, für nur Fr 132.00 (Nur in der Schweiz)**

Name / Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Tel. _____

Email: _____

Unterschrift: _____

Cave de la Crausaz, chemin de la Crausaz 3, 1173 Féchy