

Freizeitsport

Fitness für zu Hause

Seite 16



Wo Kunden profitieren 6

EKZ Stromtarife im Preisvergleich

Entdecke deine Talente 8

Technische Berufe haben Zukunft

Grosstadtschungel 12

Fuchs & Co. erobern die Stadt



«MEINE MEINUNG:
Die EKZ unterstützen
mich mit Förder-
programmen beim
effizienten Umgang
mit Energie.

MEINE WAHL:
EKZ Energieberatung »

**Erhöhen Sie Ihre Stromeffizienz,
wir helfen Ihnen dabei.**

Die Elektrizitätswerke des Kantons Zürich engagieren sich mit zahlreichen Massnahmen für die Erhöhung der Stromeffizienz und Förderung erneuerbarer Energien. Wir unterstützen unsere Kunden beim Energie sparen mit individuellen Beratungen, Förderbeiträgen und Vergünstigungen für energieeffiziente Geräte. Profitieren Sie von den attraktiven Angeboten.



26



12



22



8 Berufswahl: Die Möglichkeiten sind grösser denn je – für Mädchen und Jungen.

Rat & Tat

- 4 Wie viel Energie braucht ein Nullenergie-Haus?
- 5 myEKZ: Vergleichen Sie Ihren Stromverbrauch
- 6 EKZ geben Preisvorteile an die Kunden weiter

Politik & Wirtschaft

- 8 Technische Berufe haben Zukunft

Wissen & Technik

- 12 Rückeroberung – Wildtiere erobern die Stadt
- 16 **Fit auch ohne Fitnessstudio**
- 20 Smartphones: Alleskönner im Hosensack

Familie & Freizeit

- 28 Schönes Zuhause: Eine Stylistin gibt Tipps
- 31 Geheimtipps erwünscht – Leserwettbewerb
- 22 Energieberatung: Stromsparen im Alltag
- 26 Kochen mit Rolf Hiltl

Leserangebot

Führung im Kloster Einsiedeln mit Saft & Kraft.

Seite 33



**Liebe Leserin
Lieber Leser**

Eine Lehre machen oder erst einmal auf die Schule setzen? Eine schwierige Entscheidung, die stark vom Umfeld geprägt ist und leider auch oft vieles ohne weiteres Nachdenken ausschliesst. Eine handwerkliche Lehre beispielsweise. Für die Jugendlichen gilt: Wer breit sucht, vielleicht auch von festgefahre- nen Vorstellungen abbrückt, erhöht seine Chancen, eine Lehrstelle zu finden. Unser Elektroinstallationsbetrieb EKZ Eltop bildet derzeit rund 130 junge Elektroinstallateure aus – und es sind noch Lehrstellen frei.

Wie halten Sie es mit Sport? Toben Sie sich täglich aus, oder trainieren Sie wohldosiert? Oder sind Sie eher der gemütliche Typ? Ein Minimalaufwand an sportlicher Tätigkeit hilft Ihnen bei einer gesunden Lebensgestaltung. Wir zeigen auf Seite 16, dass man viele effektvolle Übungen auch zu Hause machen kann – ohne Fitnessabo oder Gruppendruck.

Und wie haben Sie es eigentlich mit Ihrem Stromverbrauch? Wissen Sie, wie und wo Sie Ihren Verbrauch optimieren können? Unser Stromdetektiv zeigt in dieser Ausgabe, worauf man als junge Mieterin und junger Mieter in der ersten Wohnung achten kann (Seite 22).

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

Annabel Ott

Unternehmenskommunikation EKZ

Titelbild

Fit bleiben daheim – Fitnesstrainer Chris Weber zeigt, wie's geht.
Foto: © Giorgia Müller

Ihr Draht zu den EKZ

Wenn's um Energie geht, sind wir für Sie da: **an 365 Tagen, rund um die Uhr.**

EKZ 24-Stunden-Störungsdienst

Rufnummer 0800 359 359

- bei Stromausfall
- bei Schäden an Freileitungen
- Meldung defekter Strassenlampen

EKZ Eltop 24-Stunden-Service

Rufnummer 0848 888 788

Alle Elektrodienstleistungen unter einem Dach:

- Elektroinstallationen
- Gebäudeautomation
- Telematik/IT
- 24-Stunden-Service

EKZ Kundendienst

Rufnummer 058 359 55 22

Servicetelefon für fachkundige Beratung:

- Wohnungswechsel
- EKZ Stromprodukte
- Stromrechnung

EKZ Energieberatung

Rufnummer 058 359 11 13

- Beratung zu Fragen des effizienten Energieeinsatzes

Elektrizitätswerke des Kantons Zürich (EKZ)

Dreikönigstrasse 18, Postfach 2254
8022 Zürich, Telefon 058 359 11 11

www.ekz.ch

info@ekz.ch oder eltop.ce@ekz.ch

Impressum

Herausgeber: EKZ, Dreikönigstrasse 18

Postfach 2254, 8022 Zürich

Verantwortlich: Annabel Ott

Gesamtrealisation: Visiolink AG (Linkgroup)

Mühlebachstrasse 52, Postfach, 8032 Zürich

Art Direction: Claudia Schmid, Beat Kühler

Redaktionsleitung: Irene M. Wrabel, Mark van Huissingel

Redaktionsadresse: Saft & Kraft

Mühlebachstrasse 52, Postfach, 8032 Zürich

redaktion@saft-kraft.ch, Telefon 044 268 12 99

www.saft-kraft.ch

Anzeigen/Druckmaterial: Deni Lechmann

deni.lechmann@visiolink.ch, Telefon 044 268 12 50

Erscheinungsweise: vierteljährlich, 9. Jahrgang,

250 000 Exemplare

Für unverlangt eingesandte Unterlagen (Manuskripte,

Fotos, Waren usw.) lehnen wir die Verantwortung ab.

Nachdrucke, auch auszugsweise, sind nur mit schriftlicher

Genehmigung des Herausgebers erlaubt.

Exemplare von Saft & Kraft können bei der Redaktion

unter 044 268 12 99 nachbestellt werden.



Gut zu wissen

Sie fragen – wir antworten

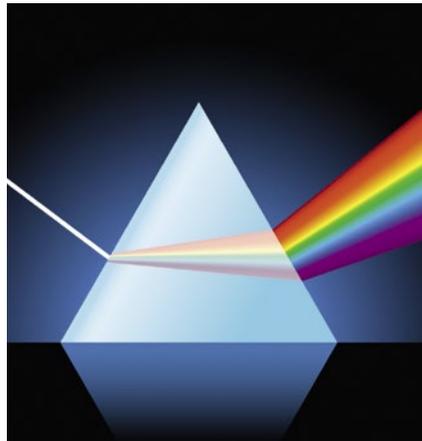
«Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Kilowatt und Kilowattstunden?»

Kilowatt (kW) ist eine Einheit für die Leistung und Kilowattstunde (kWh) eine Einheit für die Energie. Es besteht ein Zusammenhang zwischen diesen beiden Grössen. Die Energie (kWh) ergibt sich aus der Leistung (kW) multipliziert mit der Zeitdauer (h) während des Bezugs. Vergleichen kann man das mit den Grössen Geschwindigkeit (entspricht der Leistung) und Distanz (entspricht der Energie). Die Distanz ergibt sich aus der Multiplikation der Geschwindigkeit mit der Zeitdauer. ■



© Foto: Thomas Mael/Forolia.com

«Was bedeutet der Aufdruck <2700 K> auf einer Lampenverpackung?»



© Foto: Fluidworkshop/Forolia.com

Das K steht für Kelvin und ist eine Einheit für die Temperatur. Beim Licht beschreibt diese Temperatur die Anteile der verschiedenen Farben im Licht. Bei einer Lampe mit 2700 K ist der Rotanteil etwas stärker, was man als warmweisses Licht bezeichnet. Wir kennen dieses Licht von der Glühlampe. Mit zunehmender Temperatur steigt der Blauanteil, und das Licht wirkt kälter. In Büros werden oft Lampen mit 4000 K eingesetzt; Tageslicht hat eine Temperatur von 6500 K. Nebenbei: Der Glühfaden einer Lampe ist etwa 2700 K heiss, die Oberflächentemperatur der Sonne beträgt 6500 K. ■

«Braucht ein Nullenergie-Haus keine Energie?»

Doch, auch ein Nullenergie-Haus braucht Energie. Aber ein Nullenergie-Haus kann durch Nutzung von Sonnenenergie auch selber Energie produzieren. Im Jahreschnitt produziert dann das Gebäude so viel Energie, wie es selbst wieder braucht. Energieautark ist aber deshalb ein Nullenergie-Haus nicht: produziert wird im Sommer, verbraucht im Winter. Für eine Autarkie wären saisonale Speicher notwendig. Technisch ist das machbar (schon vor 25 Jahren wurde ein solches Haus realisiert), aber aus wirtschaftlichen Gründen wird es sehr selten umgesetzt. ■

Haben Sie Fragen zum Thema Energie?



André Montani,
EKZ Energieberater

Schreiben Sie uns:

Saft & Kraft, EKZ Energieberatung
Postfach 2254, 8022 Zürich

Oder per E-Mail an:
energieberatung@ekz.ch

Oder rufen Sie uns einfach an:
Telefon 058 359 11 13



Bikespass für alle, auch bei Hudelwetter.

Indoor Bike Park

Ein Pumptrack für alle Wetter

Am 22. November öffnete in Pfäffikon ZH der Indoor Bike Park. Die 2500 m² grosse Anlage bereichert die Bike-Landschaft in der Schweiz und ist die grösste ihrer Art in Europa. Wir verlosen Tickets!

Bei schlechtem Wetter, tiefen Temperaturen und womöglich Schnee macht das Biken wenig Spass. Im Indoor Bike Park in Pfäffikon ZH gibt es jetzt aber seit kurzem eine Trainingsfläche für alle, für BMX-Fahrer oder für Mountainbiker, bei der das Wetter keine Rolle spielt. Auch für Kinder wurde ein spezieller Rundkurs gebaut. Kurse für E-Bikes, Feriencamps für Kinder sowie Events und öffentliche Wettbewerbe runden das Angebot ab.

Die Anlage eignet sich für Anfänger und Profis. Foam Pit, Resimatten und unterschiedliche Strecken ermöglichen es, sich bis zum Crack weiterzuentwickeln – und das in einem einzigen Park.

Die EKZ unterstützen den Indoor Bike Park und verlosen zehn Gratiseintritte unter www.ekz.ch/indoorbiken

Beleuchtungsratgeber

Stimmungsvoll und effizient

Besseres Licht mit weniger Strom – darum geht es im neuen Beleuchtungsratgeber der EKZ Energieberatung und S.A.F.E. (Schweizerische Agentur für Energieeffizienz). Der Ratgeber ist eine Orientierungshilfe und richtet sich an alle Personen, welche die Beleuchtung in ihrem Haushalt effizienter machen wollen. Das lohnt sich: In der Schweiz entfallen rund 15 Prozent des Stromverbrauchs aufs Licht. Mit der neuen LED-Technik und optimaler Regelung könnten 50 Prozent des Beleuchtungsstroms eingespart werden, und dies ohne Komfortverlust. Im Ratgeber finden Sie detaillierte Informationen zu Arten der Lichterzeugung, der Energieetikette für Leuchtmittel, Kauftips und vieles andere mehr. Machen auch Sie den ersten Schritt zu einer effizienteren Beleuchtung bei Ihnen zu Hause.

Den Beleuchtungsratgeber finden Sie unter www.ekz.ch/energieberatung



LED-Leselampe: grosses Einsparpotenzial ohne Komforteinbussen.

myEKZ Kundenportal

Neue Funktionen für Stromproduzenten

Mit myEKZ greifen Sie bequem vom Computer oder von mobilen Geräten auf persönliche Informationen und sämtliche EKZ Serviceleistungen rund um Ihren Strom zu, 24 Stunden an 7 Tagen die Woche. Sehen Sie zum Beispiel Rechnungen und Zahlungen ein, melden Sie online Umzüge oder wechseln Sie auf ein anderes Stromprodukt. Neues gibt es auch für unsere Kunden, die ihren Strom selbst produzieren. Als Produzent sehen Sie unter anderem die Daten Ihrer Einspeisung.



Neu registrierte myEKZ Nutzer haben die Chance, monatlich zu gewinnen: einen Wellness-Aufenthalt mit Übernachtung für zwei Personen im Hotel Belvoir in Rüslikon.

Profitieren Sie von myEKZ, und nutzen Sie Ihre Gewinnchance: einfach mit Kunden- und Verbrauchsstellenummer (zu finden auf Ihrer Stromrechnung) registrieren: www.ekz.ch/registrierung oder direkt mobil mit dem QR-Code:



«Wir geben die Preisvorteile an die Kunden weiter»

Alle Jahre wieder geben sie zu reden: die Stromtarife für das nächste Jahr. Wie kommen sie genau zustande? Und wo stehen die EKZ im Vergleich? Stefan Meyre, Leiter Geschäftsbereich Energie, steht Rede und Antwort.

Herr Meyre, wie setzt sich der Strompreis denn genau zusammen?

Der Strompreis besteht aus drei verschiedenen Komponenten: dem Energiepreis, also den Kosten für die Produktion, dem Netzpreis, das sind die Kosten für Bau und Unterhalt der Netze, und schliesslich noch den Steuern und Abgaben, die darauf entrichtet werden müssen.

Was bieten die EKZ den Haushalten im Versorgungsgebiet?

Die EKZ versorgen rund eine Million Menschen kostengünstig, sicher und umweltgerecht mit Strom. Unser gesamtes Leitungsnetz umfasst rund 14000 Kilometer. In den Ausbau und Erhalt dieser Infrastruktur investieren die EKZ jährlich rund 50 Millionen Franken. Unsere eigene Stromproduktion ist relativ gering. Den allergrössten Teil unseres Stroms kaufen wir



Stefan Meyre, Leiter Geschäftsbereich Energie EKZ.

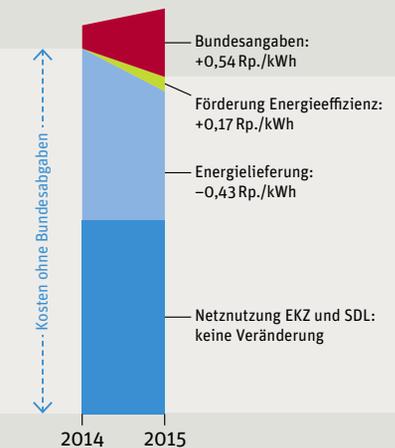
am Markt zu den jeweils günstigsten Konditionen ein und geben diese Preisvorteile direkt an die Verbraucher weiter. Die Haushalte im EKZ Versorgungsgebiet werden so auch im nächsten Jahr wieder von einem der günstigsten Tarife der Schweiz profitieren können – trotz steigenden Bundesabgaben, auf deren Höhe wir keinen Einfluss haben. Mit einem Bonus, der sowohl auf Energielieferung als auch auf Netznutzung gewährt wird, lassen wir die Kundinnen und Kunden am positiven Geschäftsgang teilhaben. Dieser Bonus bleibt für Privatkunden unverändert bei sechs Prozent.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Wir wollen es unseren Kunden so einfach wie möglich machen. Unsere Kunden sollen standardmässig von den günstigsten Konditionen für nachhaltige Produkte profitieren können. Deshalb wird der EKZ Mixstrom, das Standardprodukt für Privat- und Geschäftskunden, ab dem 1. Januar 2015 zu 100 Prozent aus Wasserkraft bestehen. Diese Umstellung erfolgt ohne Preisaufschlag. Selbstverständlich führen wir nach wie vor unsere zertifizierten EKZ Naturstromprodukte im Sortiment, die höchste ökologische Qualitätsanforderungen erfüllen. Diese kann man dann auf Wunsch beziehen.

Weitere Informationen zu den Tarifen der EKZ: www.ekz.ch/tarife

Strompreiszusammensetzung und -entwicklung



Quelle: EKZ



Ab Januar 2015 wird Strom aus erneuerbaren Energien Standard im Kanton Zürich.

Wollen Sie vergleichen?

Wer sich ein Bild über die Strompreise in der Schweiz machen möchte, dem steht die Website der Eidgenössischen Elektrizitätskommission (ElCom) zur Verfügung. Die ElCom ist die unabhängige staatliche Regulierungsbehörde im Elektrizitätsbereich.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter: www.strompreis.elcom.admin.ch



Nutze das EKZ Förderprogramm für Unternehmen: Dank der Beratung der EKZ ist es der Bäckerei-Conditorei Fleischli gelungen, 75 Prozent ihres Stromverbrauchs bei der Beleuchtung einzusparen.

Kleiner Beitrag mit grosser Wirkung

Die EKZ erheben bei ihren Kunden einen Beitrag zur Förderung der Energieeffizienz. Die Kunden können im Gegenzug von günstigen Energieberatungsleistungen und attraktiven Förderbeiträgen profitieren.

Die EKZ und ihre Kunden leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung der Energiestrategie 2050 des Bundesrats. Unter der Bezeichnung «Förderung Energieeffizienz» wird ab Januar 2015 auf der EKZ Schlussrechnung ein separater Betrag ausgewiesen. Er beträgt für Privatkunden 0,17 Rappen pro Kilowattstunde. Für einen Vierpersonenhaushalt entspricht dies rund 7 Franken pro Jahr. Unternehmen mit einem Jahresverbrauch von mehr als 500 000 Kilowattstunden bezahlen 72 Franken pro Monat. Bis anhin waren die Kosten für die vergünstigten Energieberatungsleistungen und Förderprogramme in den Energiepreis eingerechnet. Neu werden diese separat und damit transparent ausgewiesen. Die Kosten selbst bleiben für die Kunden unverändert.

Alle Kunden können von Spezialangeboten profitieren

Ob Mieter oder Hausbesitzer, kleiner Gewerbebetrieb oder Grossunternehmen, Spital oder Schule: Dank dem Energieeffizienzbeitrag können alle EKZ Kunden von professionellen Energieberatungsleistungen und attraktiven Förderprogrammen profitieren. «Private Haushalte und Unternehmen sind heute gewillt, Strom zu sparen – nicht nur aus finanziellen Gründen, sondern auch, um etwas Gutes für die Umwelt zu tun. Die Herausforderung beim Thema Energieeffizienz liegt nicht in der fehlenden

Bereitschaft, sondern darin, dass die Kunden oft nicht wissen, wo ihr grösstes Optimierungspotenzial liegt. Hier kommen wir ins Spiel. Wir unterstützen unsere Kunden mit Energieberatungsangeboten, die auf die einzelnen Haushalte oder das Unternehmen zugeschnitten sind», erklärt Evelyn Rubli, Leiterin der EKZ Energieberatung.

Ein nachhaltiger Kreislauf im Sinne der Umwelt

Die EKZ verwenden die Mittel vollständig für Massnahmen zur Förderung der Energieeffizienz. Diese fliessen über vergünstigte Leistungen und Angebote an alle Kunden zurück. «Wir stellen dafür entsprechende Informationen in Ratgebern und auf Online-Plattformen bereit, bieten persönliche, unabhängige Energieberatungen vergünstigt an und schaffen finanzielle Anreize zur Umsetzung von Effizienzmassnahmen», umschreibt Rubli das Angebot. Im Weiteren unterstützen die EKZ auch Schulen, Studien, Forschungs- und Entwicklungsarbeiten auf dem Gebiet der Energieeffizienz.

Mehr Informationen dazu finden Sie unter: www.ekz.ch/energieberatung

Sie können uns aber auch anrufen: 058 359 11 13

Das EKZ Energieeffizienz-Angebot

Angebote für Privatkunden Energieberatung:

- Kostenlose Erstberatung
- EKZ Stromdetektiv
- EKZ Heizungscheck
- EKZ Heizungsersatz
- EKZ Solarwärme

Förderprogramme:

- Aktionen für Private
- Stromeffizienz im Mehrfamilienhaus

Informationsanlässe und -plattformen:

- EKZ Schulangebot
- Starte! Jetzt energetisch modernisieren
- www.energie-experten.ch

Angebote für Geschäftskunden Energieberatung:

- Kostenlose Vorgehensberatung
- EKZ Stromdetektiv für KMU
- EKZ Energieworkshop
- EKZ Energiewochen
- EKZ Energiebuchhaltung
- EKZ Betriebsoptimierung
- EKZ KMU-Modell

Förderprogramm:

- Stromeffizienz im Unternehmen



Technische Berufe haben Zukunft – für Mädchen und Jungen

Der Kampf um Talente wird zunehmend zur Herausforderung für die einheimische Wirtschaft, immer mehr Lehrstellen bleiben unbesetzt. Das Interesse der Jugendlichen an der beruflichen Vielfalt muss gefördert werden – vor allem bei den jungen Frauen.

TEXT: IRENE M. WRABEL



Seit einigen Jahren übertrifft die Zahl der angebotenen Lehrstellen in der Schweiz die Anzahl der Lehrstellensuchenden. Vom Lehrstellenmangel drifete der einheimische Arbeitsmarkt innert weniger Jahre zum Lehrlingsmangel. Langfristig drohe der Schweiz damit ein Fachkräftedefizit, so die düstere Prognose. Die Politik versucht dem entgegenzuwirken. Bildungsminister Johann Schneider-Ammann rief 2014 zum Jahr der Berufsbildung aus. Sein Ansatz ist es, unser duales Bildungssystem, ein Erfolgsrezept der Schweiz, zu stärken. «Man kann in unserem System keinen Einstiegsfehler machen. Wer eine Berufslehre macht, wird nie stranden», betonte Schneider-Ammann in einem Interview.

Viele ungenutzte Chancen

Blendende Aussichten also für Jugendliche, die heute die Weichen für ihre berufliche Zukunft stellen? Nun, ganz so einfach ist es nicht immer. In der Schweiz wurden 2014 rund 80 000 Lehrstellen in 230 Berufen angeboten. Demgegenüber stehen rund 73 000 Jugendliche, die eine Lehrstelle suchen. Doch das Spektrum, für das sich die Mädchen und die Jungen interessieren, ist meist sehr klein. Zu den beliebtesten Lehrberufen gehören Kaufmann/-frau, Detailhandelsfachmann/-frau sowie Fachmann/-frau Gesundheit. Hier sind die Lehrstellen am schnellsten belegt, und bei weitem nicht alle finden in diesen Bereichen ihren Wunschausbildungsplatz. Vor allem Bewerbende mit eher mittelmässigen schulischen Leistungen bleiben da schnell auf der Strecke. In diesen Fällen ist rasches Umorientieren gefragt. Doch das fällt den meisten schwer – nicht zuletzt, weil die Alternativen, die es gibt, oft wenig oder gar nicht bekannt sind. Uwe Knoller, Leiter Berufsbildung bei EKZ Eltop, kennt das Problem: «Gerade technische Berufe wie etwa der des Elektroinstallateurs werden meist unterschätzt. Dabei ist er sehr vielfältig und erfordert nebst handwerklichem Geschick auch viel theoretisches Wissen.» Zudem hat man damit breitgefächerte Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln. «Wir bieten unseren Mitarbeitenden gute Chancen für ihr berufliches Fortkommen», ergänzt Knoller. Gerade technische Berufe sind oft die beste Vorbereitung für so manchen Traumberuf: Viele Piloten etwa haben eine Lehre als Elektroinstallateur im Rucksack.

© Fotos diese Seite und Seite 3: Carré/Oberhauser/Keystone.ch

Mädchen brauchen mehr Wahlmöglichkeiten

Als eines der grössten Probleme bezeichnet der Experte jedoch überholte Rollenbilder: «In vielen Köpfen herrscht immer

noch die Meinung vor, dass es Berufe gibt, die reine Frauen- oder Männersache seien.» Die Statistik scheint diese Vermutung zu untermauern. Trotz den hierzulande mehr als 200 zur Auswahl stehenden Berufen wählt ein Grossteil der Mädchen nur aus rund 15 Berufen aus. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die Angst davor, körperlich überfordert zu sein, die Befürchtung, sich in einem eher männlich dominierten Umfeld nicht behaupten zu können oder gar als unweiblich wahrgenommen zu werden, bringt die meisten Mädchen dazu, technische Berufe erst gar nicht in Erwägung zu ziehen. Das Resultat: Sie landen in traditionellen Frauenberufen, die meist noch schlechter bezahlt sind – trotz der Vielzahl an Kampagnen, die in den letzten Jahren lanciert wurden, um dieses Image zu korrigieren. Hier liegt Potenzial brach, denn viele Mädchen wären sehr wohl technisch begabt und könnten sich in diesen Berufen entfalten – wenn man ihnen

«Gerade technische Berufe wie etwa der des Elektroinstallateurs werden meist unterschätzt.»

UWE KNOLLER, LEITER PERSONALENTWICKLUNG EKZ ELTOP

nur die Möglichkeiten aufzeigen würde. Unternehmen wie EKZ Eltop brauchen gerade die weiblichen Bewerber, wie Uwe Knoller betont: «Die demografische Entwicklung zeigt, dass die Zahl der Jugendlichen zwar in etwa konstant bleiben wird, doch der Anteil der Älteren wird stark ansteigen. Für uns heisst das, dass wir mehr altersbedingte Abgänge ausgleichen müssen und mehr Lehrlinge nachrücken.» Bei den jungen Männern hat man das Maximum des jeweiligen Jahrgangs meist schnell ausgeschöpft. Elektroinstallateurinnen sind hingegen immer noch eine Rarität. Doch was fehlt, sind weibliche Vorbilder, Frauen also, die den Mut haben, sich in Umfeldern zu behaupten, die – noch – männlich dominiert sind. Und Männer, die das entsprechend unterstützen.

Talente und Interessen entdecken

Einen Beruf erlernen und idealerweise dann auch ausüben müssen die Jugendlichen selbst – es ist schliesslich ihre eigene Zukunft, die sie damit gestalten. Und doch treffen sie ihre Berufswahl in den wenig-

ten Fällen selbständig. Die tatsächlichen Entscheider sind meist die Eltern – und sie urteilen eben aus ihrer eigenen Perspektive, nicht aber aus derjenigen ihrer Kinder. Damit keine Missverständnisse entstehen: Es ist unbestritten, dass Eltern das Beste für ihre Töchter und Söhne wollen, schliesslich tragen sie die Verantwortung, dass die jungen Menschen ihren Weg ins Erwachsenenleben finden. Dabei hilft ihnen ihre grössere Lebenserfahrung. Doch das birgt eben auch gewisse Gefahren.

«Wer eine Berufslehre macht, wird nie stranden.»

JOHANN SCHNEIDER-AMMANN, BILDUNGSMINISTER

Unsere Gesellschaft und damit auch das Arbeitsumfeld haben sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Doch die Denkmuster haben diesen Wandel noch nicht vollzogen. Noch immer wird der Berufswahl bei Mädchen tendenziell weniger Bedeutung beigemessen als bei den Jungen. Während jungen Männern eine spätere Rolle als Ernährer der Familie zugedacht wird, geht man oft noch davon aus, dass Mädchen trotz guter Ausbildung ihren



Einstiegshilfe für den Traumberuf:

Viele Piloten haben eine Lehre als Elektroinstallateur absolviert.

Beruf für die Familie wieder aufgeben werden. Hinzu kommt, dass Eltern ihren Kindern zu vermeintlich sicheren Berufen raten, anstatt gemeinsam mit ihnen zu überlegen, wo tatsächlich ihre Talente liegen. So lässt sich auch der Boom in den kaufmännischen Berufen erklären. «Es herrscht noch immer die Meinung vor, dass man nur mit Anzug und Krawatte Karriere machen könne. Keiner möchte sich mehr «die Hände schmutzig» ma-

chen», resümiert Uwe Knoller. Gerade der Wunsch, dass die Kinder es einmal besser haben sollen, setzt vielfach extremen Druck auf. Eine Karriere als Ärztin oder als Manager etwa kann sehr erfüllend sein – doch was, wenn das eigene Kind viel lieber handwerklich oder im technischen Bereich arbeiten möchte, seine Begabungen also ganz wo anders liegen? Es lohnt sich herauszufinden, wo die tatsächlichen Neigungen sind. Schliesslich entscheiden Eltern mit der Berufswahl über ein langes Berufsleben mit. Denn einen falschen Entscheid wieder rückgängig zu machen, erfordert sehr viel Kraft. Uwe Knoller kennt solche Fälle aus der eigenen Berufspraxis: «Wir hatten einen Lehrling, der zwar die Ausbildung bei uns absolvierte, aber dabei ziemlich unmotiviert wirkte. Als wir dem nachgingen, kam heraus, dass er viel lieber einen künstlerischen Beruf ergriffen hätte, die Lehre nur auf Betreiben seiner Mutter machte.» Der junge Mann traute sich schliesslich, seinen eigenen Vorstellungen zu folgen, und wechselte die Ausbildung. «Damit wird er höchstwahrscheinlich viel mehr Erfolg haben.»

Bildungsfelder der beruflichen Grundbildung, 2012



Quelle: BFS – Statistik der Schülerinnen, Schüler und Studierenden
 Unter 20-jährige Schüler/-innen im 1. Ausbildungsjahr einer mehrjährigen zertifizierenden Ausbildung (ohne Kanton Tessin).

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Trotz vielen Informationskampagnen wählen die Jugendlichen meist einen typischen Frauen- oder einen Männerberuf.

Karriereweg duale Berufsbildung

Die meisten kennen das aus eigener Erfahrung: Wenn etwas Spass macht und man dazu noch ein gewisses Talent für etwas hat, erwacht auch der Ehrgeiz: Man möchte besser werden und weiterkommen. Dazu muss man aber erst einmal den



© Foto: Stacy L. Pearsall/Gettyimage.ch

Orientierung im Dschungel der Berufe

Unternehmen aller Branchen suchen für die Besetzung ihrer offenen Ausbildungsplätze möglichst gut geeignete und motivierte Mädchen und Jungen. Diese hingegen müssen die ganze Vielfalt der möglichen Berufe erst einmal kennenlernen. Hier stellen wir einige Initiativen vor, die bei dieser Orientierung helfen sollen.

SwissSkills Bern 2014

Die SwissSkills Bern 2014 fanden im September 2014 erstmals als gesamtschweizerische Berufsmeisterschaften statt. An diesem Grossanlass präsentierten sich über 130 Berufe aus Handwerk, Industrie und Dienstleistung. In rund 70 Berufen kämpften die jungen Berufsleute um den Schweizer-Meister-Titel. Besonders erfreulich aus Sicht der EKZ: Yvan Fässler von EKZ Eltop in Wädenswil hat den 3. Platz als Elektroinstallateur erreicht. Mit dieser Platzierung hat er sich für die EuroSkills 2016 qualifiziert, an welchen er die Schweiz in Göteborg (Schweden) vertreten wird.



Yvan Fässler, Lehrling bei EKZ Eltop und Drittplatzierter an den SwissSkills 2014.

Grundstein legen. Eine Berufslehre kann ein solcher Grundstein sein. Hier kommt eine der grossen Stärken unseres Berufsbildungssystems zum Tragen: die Durchlässigkeit. Eine Berufslehre zu absolvieren, ist in der Schweiz eben kein unumstösslicher Entscheid etwa gegen ein Studium – im Gegenteil. Stück für Stück sammelt man so einen reichen Schatz an Erfahrungen, Kenntnissen und Know-how, der einem bei jedem weiteren Schritt nützt. Rudolf Strahm, Präsident des Schweizerischen Dachverbands für Weiterbildung (SVEB), machte unlängst in der «Handelszeitung» darauf aufmerksam: «Wer weiss schon, dass den jährlich rund 28 500 Diplomierten der Hochschulen – Universitäten, Eidgenössische Technische Hochschulen (ETH), Fachhochschulen; ohne Diplomdoppelzahlungen – rund 27 000 Abschlüsse in der höheren Berufsbildung gegenüberstehen?» Worauf er hinauswollte: Die Absolventen dieses Wegs der höheren Berufsbildung sind die begehrtesten Fachkräfte am Arbeitsmarkt und nicht etwa die akademisch Ausgebildeten. Sie stellen die Mehrheit der Kader in den Schweizer KMU.

Karriere lässt sich also nicht nur in Anzug und Krawatte oder im Kostüm machen. Entscheidend sind die Begeisterung und der Fleiss, mit denen man ans Werk geht. Kommt dann noch das nötige Talent dazu, stehen jungen Frauen und Männern heute viele Türen offen. ■

Projekt «Match-Prof»

Offene Stellen und geeignete Bewerber besser zusammenzubringen – das ist das Ziel des Projekts «Match-Prof», welches das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) ins Leben gerufen hat. Der Abgleich zwischen Angebot und Nachfrage auf dem Lehrstellenmarkt soll verbessert werden, um dadurch die Zahl der offenen Lehrstellen sowie der Jugendlichen in Zwischenlösungen zu senken. Auch sollen Jugendliche schneller und direkter in die Berufsbildung integriert werden. Das SBFI unterstützt entsprechende Initiativen von Kantonen und Institutionen inhaltlich und finanziell.

Mehr dazu auf der Website des SBFI: www.sbf.admin.ch

Nationaler Zukunftstag

Am Zukunftstag öffnen Hunderte von Betrieben, Organisationen, Fach- und Hochschulen in der ganzen Schweiz ihre Türen. Mädchen und Jungen der 5. bis 7. Klasse sind dazu eingeladen, für einmal die Seite zu wechseln und ihre Talente in Berufen zu erproben, die sie bisher eher dem anderen Geschlecht zugeordnet hätten. Der Zukunftstag unterscheidet sich von einem Berufsschnuppertag, denn an diesem Tag können Mädchen und Jungen Berufe entdecken, an die sie vielleicht noch gar nicht gedacht haben. Ziel des Zukunftstags ist es, Mädchen und Jungen frühzeitig für eine offene Berufswahl und die Vielfalt möglicher Lebensentwürfe zu sensibilisieren. Der Nationale Zukunftstag fördert damit frühzeitig die Gleichstellung von Frau und Mann bei der Berufswahl und bei der Lebensplanung. Er ist ein Kooperationsprojekt zwischen Schule, Arbeitswelt und Elternhaus.

Lehrstellen bei den EKZ: www.ekz.ch/lehrstellen

Zürichs Stadtbewohner

Wildtiere wie Fuchs, Marder, Dachs und Reh sind längst nicht mehr nur in der Wildnis anzutreffen. Besonders der Fuchs hat die Stadt Zürich zu seinem Lebensraum gemacht.

TEXT: HANNA LAUER



Ein Fuchs im Garten oder auf dem Sitzplatz ist in der Stadt Zürich keine Seltenheit.

Wir stehen auf dem Üetliberg, und Wildhüter Stefan Dräyer, der zusammen mit drei Berufskollegen in der Stadt Zürich für gesunde Wildbestände sorgt, sagt: «Schaut man sich den grün bewachsenen Streifen vom Üetliberg bis zur Bahnhofstrasse an, wird schnell klar, warum man Wildtiere an Orten wie der Schmiede Wiedikon, der Langstrasse oder der Badi Heuried antrifft.» Der hohen Biodiversität in den Städten sei Dank. Trotz oder gerade wegen der baulichen Verdichtung und den dadurch entstehenden Grünflächen innerhalb der Siedlungen nimmt die Artenvielfalt bei Wildtieren stadteinwärts zu. Wie das Kinderlied «Lueged nöd ume, de Fuchs gaht ume» richtig besagt, ist uns der einst wilde Fuchs auch in der Stadt allgegenwärtig. Und ausser dem Rotfuchs drängen auch Marder, Dachs und Reh ins Zentrum.

Besonders in Siedlungsgebieten findet das Wildtier Platz – zur Freude des einen und zum Ärger des anderen. Der Rotfuchs ist der weltweit am meisten verbreitete Wildhund. Er wurde im 19. Jahrhundert zur traditionellen Fuchsjagd von England nach Australien importiert. Der Rotfuchs ist

ein Zivilisationsfolger, das heisst, er nistet sich in der Nähe des Menschen ein und ist äusserst anpassungsfähig. Warum auch nicht, schliesslich findet er dort Nahrung und Unterschlupf, um sich fortzupflanzen. Der günstige Lebensraum ermöglicht es dem *Vulpes vulpes*, wie der Rotfuchs in der Wissenschaft genannt wird, sich unbemerkt in der Stadt zu bewegen.

Auf Du und Du mit dem Stadtfuchs

«In unserem Garten lebt ein Fuchs, den wir regelmässig mit der Wasserpistole verscheuchen müssen», erzählt ein Passant an der Birmensdorferstrasse im Zürcher Kreis 3. Das sei keine Seltenheit, weiss Dräyer. Eigentlich verlaufe das Zusammenleben zwischen Mensch und Tier konfliktfrei, denn der Fuchs ist scheu und nachtaktiv. Dennoch kann es passieren, dass sich ein aufmüpfiger Fuchs am helllichten Tag im privaten Gartenbeet bedient oder gar als ungeladener Gast beim Grillfest auftaucht. «Schuld daran ist nicht der Fuchs, sondern der Mensch, der ihn zahm gemacht hat», sagt Dräyer. Darum sollte man Füchse nicht füttern. Doch besonders einsame Menschen verfallen dem «Jö-Effekt», ohne über Konsequenzen nachzudenken. Vor allem Jungtiere werden oft von Menschen gefüttert, und dies hat unter anderem zur Folge, dass Fuchswelpen den Instinkt verlieren, sich Nahrung selber zu suchen. Sie verlieren die natürliche Scheu, werden zu Bettlern und damit abhängig vom Menschen. «Diese Füchse müssen wir dann abtun, weil sie zu einer Plage werden», so der Wildhüter.

«Wir schiessen Tiere aber nicht einfach so ab», sagt Dräyer, «zuerst schauen wir uns die Situation an, denn durch einen Abschuss ist das Problem nicht gelöst.» So kam es beispielsweise kürzlich zu einem Vorfall mit einem Fuchs in der Nähe einer Kinderkrippe, der seine natürliche Fluchtdistanz zum Menschen nicht mehr einhielt. Sofort alarmierte die Krippenleiterin Dräyer. Nachdem er den Fuchs längere

«Schaut man sich den grün bewachsenen Streifen vom Üetliberg bis zur Bahnhofstrasse an, wird klar, warum man Wildtiere an Orten wie der Langstrasse oder der Badi Heuried antrifft.»

STEFAN DRÄYER, WILDHÜTER



© Foto: Harimut Loebermann/Keystone.ch

So weit wie in Franz Hohlers Kurzgeschichte «Die Rückerobertung» (Box rechts) ist es noch nicht – Hirsche trifft man auf Zürcher Terrassen keine an.

Zeit beobachtet hatte, fiel ihm auf, dass sich das Tier immer wieder zu einem Fenster des Kinderkrippen-Gebäudes schlich. «Da sah ich, dass der Fuchs gefüttert wurde – und der Fall war klar», so Dräyer. Er musste den Fuchs erlegen. Damit solche Situationen nicht zum Regelfall werden, weist der Wildhüter immer wieder darauf hin, die Tiere nicht zu füttern. Schliesslich sind Füchse trotz ihrem hundartigen Aussehen immer noch Wildtiere.

1200 schlaue Füchse in Zürich

Laut Verbreitungsforschungen aus den 1990er Jahren geht man davon aus, dass rund 1200 Füchse die Limmatstadt bewohnen. Das sind mindestens zehn Tiere pro Quadratkilometer. «Der Platz ist noch nicht ausgeschöpft, das heisst, es kommen immer mehr Tiere dazu», so Dräyer. Vor allem Jungtiere seien richtige «Stadtzürcher», die noch nie einen Wald gesehen haben. Wo haben weibliche Füchse, die

Fähen, eigentlich ihre Baue? Vorzugsweise würden sie sich versteckte Plätze in Gartenhäusern oder in Gerätekammern suchen, aber manchmal auch unter Treppenstufen beim Hintereingang eines Hauses, so der Wildhüter.

Wir sind mittlerweile in einem Wohngebiet in Zürich Wiedikon angekommen. Vor uns steht eine alte verlassene Abstellkammer gefüllt mit Tontöpfen. «Hier wohnen Füchse», sagt Dräyer. Wir nähern uns dem Gebäude und öffnen vorsichtig die Türe. Ganz leise treten wir ein, in der Hoffnung, einen Fuchs zu sehen. Es ist später Vormittag, also eigentlich die falsche Zeit für den nachtaktiven Fuchs. Doch plötzlich raschelt es, und ein Fuchs flitzt vorbei. «So schnell kommt der nicht wieder», meint Dräyer.

Auch das Gebiet um den Zürcher Zoo beim Dolder hat der Stadtfuchs eingenommen. Mit dem hier zuständigen Wildhüter Bruno Zweifel erkunden wir private Gärten, in denen Fuchsfallen stehen. Diese Fallen wurden aufgestellt, nachdem Klagen der Hauseigentümer eintrafen. Rund neun aktive Fallen bewirtschaftet der Jäger zurzeit. Täglich fährt er die «Fallenroute» ab und schaut, ob sich ein Fuchs oder ein anderes Tier im Käfig befindet. Mit Ködern wie Trauben, Schokolade oder Nüssen will Zweifel die Tiere anlocken, denn Füchse sind Allesfresser und Generalisten. Zu ihren Leibspeisen gehören Kirschen, Trauben und Mäuse. Aber auch Brot, Pizza, Wurstwaren oder Knochen verschmähen sie nicht. Zudem jagt der Fuchs immer in einem von ihm markierten Gebiet.

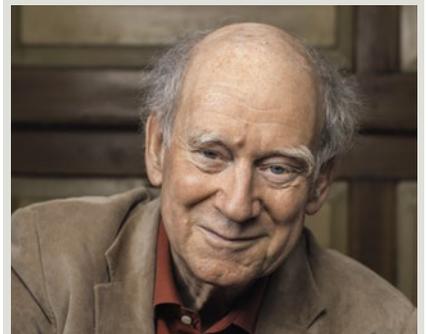
Keine Angst vor dem Fuchs

Es kommt die Frage auf, ob, und falls ja, wie gefährlich das Leben neben städti-

schen Füchsen ist. Stefan Dräyer erklärt, was es zu beachten gibt, damit die Gefahren möglichst gering sind: «Wildtiere nie füttern, denn das macht sie zu Problemtieren.» Verscheuchen lassen sie sich mit Wasser, Steinchen oder einfach durch Lärm machen.

Abfallcontainer sollte man gut verschliessen und Abfallsäcke erst morgens hinausstellen. Kein Brot, keine Fleisch- und Milchprodukte auf dem Kompost entsorgen. Ebenso sollte man keine Essensreste in öffentliche Abfallkörbe werfen. Kein Katzen- oder Hundefutter über Nacht draussen stehen lassen und Freigehege sowie Ställe für Kleintiere raubtiersicher konstruieren. «Schuhe sind ein willkommenes Spielzeug für Füchse, darum diese über Nacht ins Haus nehmen», sagt Dräyer. Und, zu guter Letzt, den Kontakt zu kranken oder toten Tieren meiden. Wenn man sich an diese einfachen Verhaltensregeln hält, passiert einem nichts. ■

«Die Rückerobertung»



© Foto: Gaetan Bally/Keystone.ch

«Eines Tages, als ich an meinem Schreibtisch sass und zum Fenster hinausschaute, sah ich, dass sich auf der Fernsehantenne des gegenüberliegenden Hauses ein Adler niedergelassen hatte.» Eher harmlos beginnt die Invasion der Natur in die Stadt Zürich, wie sie der Schriftsteller Franz Hohler 1982 in der Erzählung «Die Rückerobertung» beschreibt. Und dann finden Passanten auf einem belebten Platz ein mächtiges Hirschgeweih. Tage darauf tragt schon ein ganzes Rudel Hirsche durch die Stadt, und jemand ist sich ganz sicher, einen Wolf gesehen zu haben. Die Natur beginnt, eine Stadt zurückzugewinnen, und macht aus deren Bewohnern staunende Zuschauer. Ganz so weit, wie Hohler dies vor 32 Jahren prophezeite, ist es noch nicht, aber die Natur und ihre Tiere zieht es nach Zürich, so viel ist heute klar. Bereits ist der Wolf zurückgekehrt: Am 18. Juni 2014 wurde ein junger Wolfsrude an der Grenze zwischen Zürich Altstetten und Schlieren von einem Zug überfahren.

«Wildtiere sollte man nie füttern, denn das macht sie zu Problemtieren.»

STEFAN DRÄYER, WILDHÜTER

«Eine Seefahrt, die ist lustig...»

... eine Seefahrt, die ist schön.» Ein passenderes Lied für den EKZ Erlebnistag diesen Herbst gibt es kaum. Begeistert wurden während der Schifffahrt Lieder gesungen, Instrumente gespielt und gelacht. 200 Menschen mit Behinderung und ihre Betreuerinnen und Betreuer genossen diesen speziellen Tag.

Die MS «Albis» legt am Hafen Zürich Enge an. Passagiere begeben sich an Bord, bereit, einige Stunden auf dem See zu verbringen. In Zürich eine gewöhnliche Szene. Alles andere als gewöhnlich ist der Ausflug auf dem Zürichsee für die heutige Gesellschaft der MS «Albis». Denn für Menschen mit Behinderung scheitert ein erlebnisreicher Tag oft an der aufwendigen Organisation und Logistik. Um auch ihnen einen abwechslungsreichen Alltag zu ermöglichen, haben die EKZ vor vier Jahren den Erlebnistag ins Leben gerufen. Und er wird immer beliebter: Von den 400 Interessenten können heuer schliesslich 200 mit der MS «Albis» «in See stechen».

Singen, trommeln und tanzen

Auf dem Schiff werden die Teilnehmenden mit ihren Betreuerinnen und Betreuern von Clown und Pirat begrüsst. Einige Gäste kennen die beiden schon vom letzten Jahr, und so kommt es zu herzlichen Begrüssungsszenen. Sogleich geht es los mit dem Musizieren. Mit Babette Wackernagel Batcho, der Gründerin vom Förderverein «Musik trotz allem», üben die Teilnehmenden einen Blues ein: «Berührend und inspirierend, wie Menschen mit Behinderung sich von Musik mitreissen lassen.» Das Programm ist auf die Klientinnen und Klienten, wie die Betreuten genannt werden, zugeschnitten: «Die lockere Atmosphäre mit den Clowns lädt zum Musizieren und Mitmachen ein. Es ist genau die richtige Ebene für unser Klientel», bestätigt Nives Schwizer von der Stiftung Altried Zürich. Es wird mit viel Enthusiasmus getrommelt, Mundharmonika gespielt, die farbigen Rasseln geschüttelt, gesungen und sogar getanzt. Das abwechslungsreiche Repertoire umfasst Volkslieder wie «Es Burebüebli mag i nöd», aber auch Stadionhymen wie «We will rock you» von Queen. Dazwischen wird viel gelacht und gemeinsam zu Mittag gegessen.



© Foto: Eline Keller-Sörensen



Eine willkommene Abwechslung

Die Idee zum EKZ Erlebnistag entstand im Dialog mit mehreren Behindertenorganisationen, um Menschen mit Behinderung einen erlebnisreichen Tag zu ermöglichen. Eingeladen werden alle Institutionen für Menschen mit Behinderung, die sich im Versorgungsgebiet der EKZ befinden. Der Erlebnistag ist für die Teilnehmenden kostenlos, die Teilnehmerzahl jedoch beschränkt. Die Gäste schätzen den Erlebnistag als willkommene Abwechslung zum Alltag. Dirk Hukelmann von der BSZ Stiftung ist bereits zum dritten Mal mit seinen Leuten dabei: «Alle haben sehr viel Freude

Der musikalische EKZ Erlebnistag für Menschen mit Behinderung ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag.

an den Clowns, und jedes Jahr gibt es etwas anderes zu erleben. Und Schifffahren lieben sie.» Birgit Haupt von der Stiftung Wagerenhof in Uster ist ebenfalls begeistert: «Es herrscht eine super Stimmung. Für alle ist etwas dabei: musizieren, essen, das Schiff geniessen oder einfach herumalbern mit Clown und Pirat.» So fällt beim Anlegen am Hafen Enge der Abschied schwer, und beim einen oder anderen Gast floss eine Träne, dass dieser schöne Tag schon vorbei ist. ■



Immer schön locker bleiben

Wer keinen Sport treibt, ist heute fast schon ein Aussenseiter. Und dass Bewegung gesund ist, ist unbestritten. Doch was tun, wenn man zu den weniger sportlichen Naturen gehört?

TEXT: IRENE M. WRABEL
FOTOS: GIORGIA MÜLLER

Fit halten kann man sich überall:
Personal Trainer Chris Weber zeigt, wie's geht.

Am Wochenende machen wir eine Velotour rund um den See.» – «Meine Vorbereitung für den Halbmarathon läuft prima!» – «Ich hab heute Abend keine Zeit, ich habe Zumba.» Solche und ähnliche Sätze bekommt man heute überall zu hören: Am Mittagstisch von Arbeitskollegen, am Telefon von der besten Freundin oder beim Feierabendbier mit dem Kumpel. Sport ist zu einem unentbehrlichen Bestandteil des Lebens geworden.

Der Körper braucht Bewegung

Wer rastet, der rostet – diesen Spruch kennt jeder. Es steckt viel Wahres darin. Der Mensch der Moderne verbringt den Grossteil seines Tages sitzend – obwohl der

menschliche Körper durchaus dazu gedacht ist, aktiv zu sein (nicht umsonst nennt man ihn Bewegungsapparat). Darf er diesen Zweck nicht mehr oder nur unzureichend erfüllen, wird er meist unbeweglich und träge. Es drohen Stoffwechseldefizite, Haltungsschäden, Gelenkprobleme, Durchblutungsstörungen – die Reihe liesse sich noch lange fortsetzen. Und so schnüren unzählige Frauen und Männer in ihrer Freizeit regelmässig die Sportschuhe.

Für viele ist dabei der soziale Aspekt ausschlaggebend. Im Turnverein trifft man regelmässig dieselben Menschen – oft entstehen so Freundschaften fürs Leben. Obendrein ist unser Leben immer dichter

vollgepackt mit Aktivitäten, Pflichten und Terminen. Da kommen Freunde oft zu kurz – aber wenigstens im Fitnessstudio sieht man sich.

Dann gibt es natürlich noch die Lifestyle-Sportler, die vor allem dazugehören und dabei noch schick aussehen möchten. Oder die Diätsportler, die eigentlich überhaupt keinen Spass am Sport haben, aber für jeden Bissen, den sie in den Mund nehmen, ein paar Kniebeugen (auf Neudeutsch: Squats) machen. Oder die Zwecksportler, die einfach mitmachen, weil sie ihrem Herzbuben oder der Angeboteten imponieren möchten oder sie sich davon gute geschäftliche Kontakte versprechen. Und so weiter.

5 Übungen für den Start in ein fittes Leben

Es funktioniert ganz einfach: Zunächst einmal wärmen Sie sich 5 Minuten lang auf, damit der Körper sich an die Bewegung gewöhnt. Sie können auf der Stelle laufen, Schattenboxen praktizieren, seilspringen ohne Seil – also alles, was den Kreislauf in Schwung bringt. Dann suchen Sie sich aus unseren Vorschlägen fünf Übungen aus, und schon kann es losgehen! Dabei folgen Sie dem Rhythmus «60 Sekunden Übung, 60 Sekunden Pause». Nach dem ersten Durchgang nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit zum Regenerieren, danach geht es nochmals von vorne los. Gerade am Anfang können Sie beim zweiten Durchgang die Intervalle auf jeweils 30 Sekunden verkürzen. So starten Sie mit einer 20-minütigen Einheit, die Sie beliebig mit neuen Übungen erweitern können. Viel Spass und viel Erfolg!



Rückenkräftigung (Superman)

Flach auf dem Bauch auf den Boden legen, Arme und Beine gerade ausstrecken. Arme und Beine durch Anspannen der Muskeln leicht anheben und diagonal (linkes Arm und rechtes Bein/rechter Arm und linkes Bein) heben und senken.



Kniebeugen (Squats)

Beine schulterbreit mit den Füßen nach vorne positionieren. Arme nach vorne ausstrecken, Blick immer nach vorne gerichtet. Dann die Knie beugen, Füße dabei stabil am Boden stehen lassen. Darauf achten, dass die Knie immer hinter den Fussspitzen bleiben. Beine wieder strecken.

Der Ruf des Sofas

Doch es gibt auch diejenigen, die einfach gern die Füsse (und alles andere auch) ruhighalten. Rund 26 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer halten es mit Sir Winston Churchill: «no sports», nie und in keiner Form. In der Regel sind das recht gmögliche Zeitgenossen, genussfreudig und oft ziemlich gesellig. Alles positive Eigenschaften – wenn da der kleine Schönheitsfehler, dass sie sich damit über kurz oder lang selbst schaden, nicht wäre. Es steckt halt nicht in jedem eine Sportskanone. Aber: Man muss auch gar keine werden, um gesund und normal fit zu sein. Denn wer es schafft, Bewegung in seinen Alltag einzubauen und sich daheim regelmässig ein bisschen Zeit für einige simple Übungen

nimmt, hat für sich und seinen Körper schon sehr viel getan – auch ohne Fitnessstudio, Lauftraining und Co. Personal Trainer Chris Weber empfiehlt das funktionale Training, das er auch mit seinen Kunden im Indigo Fitness Club in Zürich durchführt: «Es geht dabei nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, den Körper fit für den Alltag zu machen.»

Ein guter Anfang ist es, das Bewusstsein etwas zu ändern. Statt den Lift zu nehmen, kann man Treppen steigen oder für einen zusätzlichen Spaziergang auf dem Weg in die Arbeit ein oder zwei Stationen früher aus dem Tram steigen. Besorgungen mit dem Velo oder zu Fuss zu erledigen, statt mit dem Auto loszuziehen,

hält einen auch auf Trab. Wer darüber hinaus aktiv sein möchte, kann mit einfachen Mitteln seine Muskeln stärken. «Das beste Trainingsgerät hat man immer dabei: den eigenen Körper!» Chris Weber setzt auf einfache Übungen, die man auch im kleinsten Wohnzimmer machen kann. Er weiss: «Wenn der Aufwand zu gross wird, werfen viele die Flinte schnell wieder ins Korn – allen guten Vorsätzen zum Trotz.»

Probieren Sie es doch einfach mal aus. Chris Weber stellt einige Übungen vor, die leicht nachzumachen sind und für die man keine Geräte braucht. Und wer weiss, vielleicht wird das geliebte Sofa ja schon bald zu Ihrem liebsten Trainingspartner. ■

Wechselsprung

Diese Übung kann mit dem Sofa oder einem niedrigeren Gegenstand wie etwa einem Hocker ausgeführt werden. Direkt davorstellen und nun abwechselnd mit je einem Fuss die Oberseite antippen. Die Bewegung kann – je nach Kondition – im Gehtempo oder springend absolviert werden.



Dips für den Trizeps

Auf die vordere Kante eines Stuhls setzen, Beine ausstrecken, die Füsse möglichst weit vom Körper weg aufstellen. Mit beiden Händen auf dem Stuhl abstützen, dann nach vorne rutschen, bis das Gesäss in der Luft schwebt und die Arme das Körpergewicht allein halten. Dann die Arme langsam beugen und wieder strecken. Am schwierigsten ist diese Übung, wenn die Beine ganz gestreckt sind, je mehr man sie beugt, umso einfacher wird es.

Bauchaufzüge (Sit-ups)

Auf den Rücken legen, Beine gebeugt etwa schulterbreit auf den Boden stellen. Hände an die Schläfe oder vor der Brust kreuzen, Blick nach schräg oben richten. Nun die Bauchmuskeln anspannen und nach oben kommen, bis die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren. Dann wieder zurückkommen. Wichtig: Der Bauch sollte immer angespannt bleiben, also den Oberkörper nie ganz ablegen.



Wenn 1001 Stern leuchtet

Wohlbekannt, aber immer wieder schön: selbstgebastelte Laternen aus Tonpapier. Vor allem die Kleinen haben grossen Spass an dieser Bastelei.



Und so geht's

A Tonpapier passend zuschneiden, so dass sich die Schachtel damit umwickeln lässt und man daraus eine Laterne machen kann. Auf Tonpapier mit Bleistift gewünschte Motive im Umriss skizzieren. Darauf achten, dass sie sich gut ausschneiden lassen.
B Mit dem Japanmesser die vorgezeichneten Motive vorsichtig ausschneiden.
C Transparentpapier für die verschiedenen Motive zuschneiden.
 Das Tonpapier auf der Seite, die auch angezeichnet wurde, mit Sprühkleber besprühen. Die Motive mit den passend zugeschnittenen Transparentpapierstücken bekleben.
D Wenn der Kleber getrocknet ist, den Käseschachtelboden und das Tonpapier zusammenkleben, Seite ebenfalls zusammenkleben. Eventuell mit Wäscheklammer zum Trocknen fixieren. Wenn gewünscht, kann mit Blumendraht ein Henkel angebracht werden. Teelicht hineinstellen, anzünden – fertig!

Benötigtes Material und Werkzeug

- Käseschachtel als Boden
- Tonpapier oder Bastelkarton (gibt es in vielen verschiedenen Farben)
- Buntes Transparentpapier
- Japanmesser
- Sprühkleber
- Blumendraht



Der Zauberhut im Hosensack

Technische Gadgets dominieren unseren Alltag wie nie zuvor. Es gibt kaum etwas, was unsere Mobiltelefone, pardon «Smartphones», heute nicht können. Trotzdem gibt es Grenzen bei der Nutzung der kleinen Alleskönner.

TEXT: OLIVER SCHMUKI



Auf eine Diskette für den Anfang der 1980er Jahre beliebten Heimcomputer Commodore 64 passten 164 Kilobyte an Daten – das reicht heute nicht einmal für die ersten vier Sekunden eines Musikstücks im MP3-Format. Zwar sah bereits das Jahr 1980 die erste Harddisk mit einem Fassungsvermögen von mehr als einem Gigabyte (2,52 waren es, um genau zu sein), doch war diese kühlschrankgross und wog 250 Kilo. So gerechnet würde ein durchschnittlicher iPhone-Besitzer heute ständig irgendetwas zwischen 3 und 51 Kühlschränken mit sich herumschleppen – in der Tasche seiner Jeans, seines Jacketts oder ihrer Handtasche.

Heute top – morgen Flop

Die Welt der Technik ist, wie vielleicht keine andere, eine Welt des Grössenwahns und der Phantasien in Überlebensgrösse. Was heute Utopie ist, mutet morgen schon

«Der Mensch möchte am liebsten gleich das komplette Universum in die Tasche stecken.»

archaisch an, und die Luftschlösser von gestern sind die echten – und virtuellen – Lebensräume der Gegenwart. «Die Welt an der Fingerspitze» – wieder und wieder erlebt dieser Slogan der grossen Technologiekonzerne und Softwareanbieter eine Neuauflage. Das Smartphone, das als mo-

biles Telefon seine Anfänge feierte, ist das Paradeobjekt, um den Trend zu verdeutlichen, dass der Mensch nicht nur seine Lebenswelt, sondern am liebsten gleich das komplette Universum, das ihn umgibt, in seine Hosentasche stecken möchte. Den Zugang dazu verschafft er sich über den eigenen Fingerabdruck, zumindest bei Smartphones jüngerer Datums. Als wären wir alle Geheimagenten aus einem Film von Anfang der Nullerjahre dieses Jahrhunderts.

Selbstporträt neu definiert

Tatsächlich steckt allerhand in den kleinen digitalen Zylindern, die jedem Zauberlehrling das Gefühl verleihen, ein grosser Magier zu sein. Weit mehr als 1,3 Millionen Anwendungen stehen heute etwa im sogenannten App Store von Apple zum Download bereit. Diese Zahl steigt im Sekunden-takt. Das Telefon ist für den User längst

Moderne Smartphones bieten Hilfe für jede Alltagssituation, egal wie extrem.



nicht mehr nur ein Mittel, um Telefonate zu tätigen, sondern es ist Zeitmesser, Einkaufswagen, Strassenkarte, Taschenlampe, Fotoapparat und Notizbuch in einem. Wir erledigen damit unsere Banktransaktionen, lernen mit seiner Hilfe Sprachen und stimmen mit ihm unsere Instrumente. An Musikkonzerten, wenn Balladen ertönen, ersetzt das moderne Handy das altmodische Feuerzeug gleich ganz. Und beim Knipsen von Eigenporträts, den Selfies, macht es das physische Gegenüber überflüssig, das man in längst vergangenen Tagen brauchte, wenn man seine Erscheinung zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben festhalten wollte. Das kann entweder Fluch oder Segen sein, wie man immer wieder mitbekommt.

Führt man den Gedanken des kleinen Alleskönners für die Hosentasche noch einen Schritt weiter, landet man bei den sogenannten Wearables – bei technischen



Wartet noch auf den Durchbruch: Mini-Computer am Brillengestell, hier das Modell Google Glass.

© Fotos: Philip and Karen Smith/Gettyimages.ch und Google.com

«Ein neuer Mikrochip imitiert die Funktionsweise unseres Gehirn.»

Gadgets, die man nicht bloss in der Hand, sondern wirklich tragen kann. Das digitale Helferlein verschmilzt hier geradezu mit der Garderobe oder einem Accessoire. Ob Schlüsselanhänger mit GPS-Ortungsfunktion und Computerspielen, Brillenrahmen mit Prismaprojektor oder Softshell-Jacken mit eingebautem Musikplayer – mit Computer-Chips, die sich grössenmässig im Millimeterbereich bewegen, ist eine Positionierung und Verwendung in den verschiedensten (modischen) Bereichen denkbar. «BBC online» berichtete jüngst über einen neuen Mikrochip, der die Funktionsweise des menschlichen Gehirns imitiert und nicht grösser ist als eine Briefmarke. Die Rede ist von einem Quantensprung.

Praktisch – aber nicht unbedingt schön

Mit der Präsentation einer Uhr mit berührungsempfindlichem Display begibt sich jetzt auch Platzhirsch Apple in den Be-

reich der Wearables. Doch obschon im breiten Feld von derlei Kleinstgerätschaften die verschiedensten Auswüchse spriessen, sehen sich ihre Hersteller auch mit Problemen und Vorbehalten konfrontiert. Diese lapidar als mikroskopisch klein abzutun, wäre falsch. Nebst dem grössten Schwachpunkt der Apple Watch etwa, dass diese fast täglich mit Strom aufgeladen werden muss, spielen auch die Nutzerbedürfnisse eine Rolle – nicht jeder will Zeit mit dem Analysieren seiner Pulsfrequenzen verbringen, vor allem wenn er keinen Sport ausübt. Überdies dürfte für die allermeisten klar sein, wer davon profitiert, wenn die Bezahlmöglichkeit praktisch per Handgelenk einmal etabliert ist – die Verkäufer nämlich.

Der jüngste Coup ist ein am Kopf getragener Miniaturcomputer in Form einer Brille. Damit bekommt man allerlei mehr oder weniger nützliche Informationen in das Sichtfeld eingeblenet. Trägerinnen und Träger dieser vieldiskutierten Google Glasses werden hinter vorgehaltener Hand auch «Glassholes» genannt. Die Beleidigung verdeutlicht, dass nicht nur die Funktionalität eines Geräts eine Rolle spielt, sondern auch sein Potenzial als schickes Accessoire. Das ist nicht weiter verwunderlich, können Kleider und kann die Mode doch auf eine erheblich längere Vergangenheit zurückblicken als tragbare Technik. Und die Errungenschaften der Zukunft sehen längst nicht immer so gut aus, wie man sich diese in der Vergangenheit vorgestellt hat. Auch wenn die bloss ein paar Gramm schweren Geräte so viel im Angebot haben wie früher tonnen schwere Maschinen. ■



Wieder was gelernt

Es gibt viele Gründe, weshalb es sich lohnt, den eigenen Stromverbrauch unter die Lupe zu nehmen. Für eine Studenten-WG ist eine tiefere Stromrechnung sicher einer der besten. Stromdetektiv Hardy Schröder hilft in Dietikon.

TEXT: IRENE M. WRABEL
FOTOS: GIORGIA MÜLLER

Die Tür steht bereits einladend offen, als Hardy Schröder an einem sonnigen Herbstnachmittag zur Beratung in Dietikon eintrifft. Heute möchten Dino, Raphael, Sebastian und Freddy etwas mehr über ihren Stromverbrauch erfahren. Vor gut einem Jahr hatten die vier Freunde beschlossen, gemeinsam eine WG zu gründen, und landeten schliesslich in einem 400-jährigen Haus. Entgegen allen Vorurteilen, die einem bei Wohngemeinschaften so in den Sinn kommen, ist das Haus sehr gemütlich und zweckmässig eingerichtet. Es bietet zwar nicht sehr viel Komfort, dafür aber genügend Platz für alle.

Dino, Informatikstudent in Zürich, hat die Aufgabe gefasst, den Stromdetektiv durch das Haus zu führen und möglichst viele Informationen zu sammeln. An sich wäre er allein an diesem Tag, doch Mitbewohner Raphael hat eine ordentliche Erkältung und ist heute ebenfalls daheimgeblieben. Die Neugier treibt ihn aus seinem Zimmer in die Stube, und er gesellt sich mit einer Tasse dampfendem Tee zu den beiden.

Wie viel verbrauchen wir überhaupt?

Wie gewohnt startet die Energieberatung mit einer Analyse der Stromrechnung – für die WG ist das doppelt spannend, denn sie haben ihre Abrechnung für das erste Jahr im Haus noch nie gesehen, diese ging an die Eigentümer des Hauses. Deshalb sind sie auch etwas besorgt, was da auf sie zukommen könnte, wie Dino erzählt: «Das ist für uns alle die erste eigene Wohnung, und wir haben noch keine Ahnung, wie viel Strom wir wirklich verbrauchen. Da haben wir schon etwas Bedenken wegen der Kosten.» Das ist verständlich, denn das alte Haus ist nicht gerade optimal isoliert, und in den vier Schlafzimmern muss die Wärme mit elektrischen Heizstrahlern erzeugt werden. Nur in der Stube steht ein Kachelofen, der mit Holz beheizt wird. «Das ist im Winter schon gemütlich», sagt Dino. «Aber die Wärme reicht eben nur für das Wohnzimmer.» Hardy Schröder hat die Rechnung aus dem System angefordert und begutachtet. Darauf gibt er Entwarnung: «Ihr seid mit eurem Stromverbrauch im Durchschnitt, wie ich hier sehe – und

der grössere Teil wird im Niedertarif verbraucht, was schon mal sehr gut ist.» Ein Resultat dessen, dass die vier natürlich tagsüber selten zu Hause sind. Dino und Raphael entspannen sich, während der Stromdetektiv fortfährt. «Vom Gesamtverbrauch ziehen wir die Verbrauchswerte vom Elektroboiler sowie die Heizkosten für die Infrarotstrahler in den einzelnen Zimmern ab. Was übrigbleibt, ist euer Stromverbrauch für den eigentlichen Haushalt – und den schauen wir jetzt an.»

Wenig Geräte – wenig Verbrauch

Zuerst geht es in die Küche. Diese ist klein und funktional eingerichtet und hat neben dem Herd mit Backofen sogar eine Geschirrspülmaschine. Die Geräte sind zwar nicht mehr die neuesten, aber sie funktionieren – wenn man davon absieht, dass die Tür des Backofens nicht sauber schliesst, was Hardy Schröder gleich auffällt. «Da geht beim Backen natürlich Hitze verloren, und das kostet Energie.» Die beiden Studenten nicken – und geben zu, dass der Backofen ausser Tiefkühlpizza

«Ganz egal, welche Leuchtmittel man verwendet: Es lohnt sich immer, das Licht abzulöschen.»

HARDY SCHRÖDER, EKZ ENERGIEBERATER

nur wenig zu sehen bekommt. «Aber ansonsten kochen wir schon regelmässig!», setzen sie hinzu. Doch dass hier nicht die grossen Stromfresser zu finden sind, ist allen klar. Auch im Bad gibt es nur wenig Stromverbraucher – bis auf einen grossen Luftentfeuchter. «Der ist nach dem Duschen nötig, weil sonst die Wände schimmeln würden», erklärt Dino. Da es sich aber um ein modernes Gerät handelt, das zudem nicht konstant in Betrieb ist, hält sich der Verbrauch auch hier in Grenzen.

Es geht zurück ins Wohnzimmer. Da stehen zwei grosse rote Kühlschränke im Retrostyle. Schick, aber nicht unbedingt effizient, wie der Stromdetektiv schnell feststellt. «Das merkt man vor allem an der Hülle, die nicht besonders dick ist. Aber wenn man die Türen nicht zu oft öffnet, hilft das auch schon, Strom zu sparen.» Er grinst. Also statt jedes Bier einzeln zu holen, sollte man gleich welches

Energieglossar: Standby-Verbrauch

Die in der Regel geringen Standby-Leistungen sind energetisch durchaus relevant, da sie dauernd anfallen. In der Schweiz wird der Standby-Verbrauch auf rund 1,9 Mrd. Kilowattstunden pro Jahr, etwa 3% des gesamten Stromverbrauchs, geschätzt.

Einige Beispiele:

TV-Gerät (älter als 5 Jahre)	3 W
Videorecorder	6 W
Set-Top-Box	7 W
Fax-Gerät	5 W
Desktop-PC mit Bildschirm	4 W
Handstaubsauger (Akku)	5 W

Generell gilt: Jedes Watt Standby verursacht durchschnittlich im Jahr 1.30 Franken Stromkosten.

für alle mit herausnehmen, heisst das übersetzt. Die Jungs verstehen den Wink und lachen. Doch zurück zur Sache. «Das Gefrierfach ist nicht dicht», sagt Raphael und möchte wissen, wie man da Abhilfe schaffen kann. Hardy Schröder empfiehlt, die Dichtungen mit einem Silikonstift einzureiben. «Die Gummis quellen dann etwas auf, und das hilft meistens schon.»

Standby muss nicht sein

Nächste Station ist die «Unterhaltungsecke», um die herum drei grosse Sofas gruppiert sind. Genug Platz für DVD-Abende – und Spielsessions! Denn neben einem grossen TV-Gerät mit DVD-Player, Stereoanlage und WLAN-Router steht selbstverständlich auch eine Playstation. Man will sich ja auch mal entspannen. Alle Geräte sind auf Standby, obwohl man die Steckerleiste mit einem Schalter ausschalten könnte. «Die Geräte hängen halt alle an derselben Mehrfachleiste, und das WLAN muss ja immer laufen», erklärt Dino.

Hardy Schröder holt eine Stromsparmaus hervor – ein Gerät, mit dem man mit einem Handgriff alle daran angeschlossenen Geräte ganz abschaltet. «Steckt doch das WLAN an eine separate Leiste, und schaltet vor die andere Leiste die Stromsparmaus», rät er. «Den Schalter könnt ihr oben neben den Fernseher stellen, dann muss man sich zum Abschalten noch nicht mal bücken.» Auch das ist keine Riesensparnis, doch die einzelnen Kleinigkeiten summieren sich dann eben doch.

Die drei Männer ziehen weiter in die einzelnen Zimmer der WG-Bewohner. Bei Dino geht es los. Er tippt auf das Display

Stromverbrauch aktuell

Am Anfang jeder Stromberatung wird die Ausgangslage beurteilt. Die Studenten-WG liegt mit ihrem Stromverbrauch im Durchschnitt.





Standby-Verbrauch im Test: Es lohnt sich, alle Geräte ganz abzuschalten.

seines Handys, und der Raum wird von einer Ständer- und zwei Wandlampen in farbiges Licht getaucht. «Das ist schon praktisch, wenn man nicht jede Lampe separat an- und ausschalten muss!» Das Licht wechselt von Blau zu einem warmen Rot. «Das kann man programmieren, es gibt vier Millionen Farben, aus denen man wählen kann.» Seine Begeisterung wirkt ansteckend und verdrängt tatsächlich die Verwunderung des Stromdetektivs, wozu man das wohl braucht. Doch sein Blick

«Die Fernbedienung für das Licht ist bei uns gerade der Renner.»

DINO IMHOF, WG-BEWÖHNER

geht sogleich nach oben an die Decke, wo noch eine Spotleiste installiert ist – mit Halogenleuchtmitteln, wie er feststellt. «Die sind natürlich wenig effizient, da solltet ihr nach und nach LED einsetzen.» Dino hat noch eine Frage: «Stimmt es eigentlich, dass das Anschalten des Lichts mehr Strom verbraucht und man bei kurzen Intervallen das Licht anlassen sollte?» Das wird klar verneint: «Es lohnt sich immer, das Licht abzulöschen, egal welche Leuchtmittel man verwendet.»

Sonst gibt es in diesem Zimmer wenig Stromverbraucher, abgesehen von der Infrarotheizung. Ganz anders hingegen in Raphaels Zimmer. Ein DJ-Mischpult mit entsprechenden Boxen und Lautsprechern dominiert das Zimmer des Wirtschaftsstu-

denten, der auch gleich eine kleine Soundkostprobe gibt. Was den Stromverbrauch angeht, ist aber auch diese Anlage kein riesiger Verbraucher – wenn man sie nicht immer im Standby lässt. Auch die restlichen Zimmer zeigen das gleiche Bild: wenig Stromverbraucher und damit auch wenig Sparpotenzial.

Wissen, wo man steht

Wieder im Flur angelangt, fällt Hardy Schröder noch der Tumbler ins Auge. «Die Wäsche an der Luft zu trocknen, ist natürlich schon günstiger», bemerkt er. «Ich weiss schon», entgegnet Dino augenzwinkernd. «Aber das geht halt viel schneller.» Der Stromdetektiv lacht und gibt seine abschliessende Einschätzung ab. «Generell gibt es hier an Stellen wie der Beleuchtung, wo man die bestehenden Halogenlämpchen durch LED ersetzen kann, oder bei den Geräten, die noch im Standby laufen, schon Verbesserungspotenzial. Das sind aber alles kleinere Dinge, die sich zwar summieren können, aber keine riesigen Beträge einsparen.»

Doch darum ging es der WG auch nicht. Sie wollten Gewissheit darüber haben, wo sie mit ihrem Stromverbrauch überhaupt stehen – und das konnte der Stromdetektiv erfüllen. «Ehrlich gesagt, bin ich jetzt schon erleichtert. Ich dachte, das wäre viel schlimmer», atmet Dino auf. Die Freude darüber, dass ihr Budget nicht so stark belastet wird wie befürchtet, teilen seine vier Mitbewohner sicher auch – steht so doch mehr Geld für andere Ausgaben zur Verfügung – für Bier oder Videospiele zum Beispiel. ■

Die EKZ lösen Ihre Energieprobleme.

Bewerben Sie sich jetzt für eine kostenlose Energieberatung.

Wundern Sie sich auch über die Höhe Ihres Stromverbrauchs? Zeigen Ihre Sparbemühungen keine Erfolge? Dann bewerben Sie sich bei Saft & Kraft für eine Energieberatung, und profitieren Sie von:

- fachkundiger Beratung zum Thema Energiesparen
- auf Ihre individuelle Wohnsituation zugeschnittenen Tipps & Tricks zum Sparen

So sind Sie dabei: Schildern Sie uns Ihre Wohnsituation in einem Brief oder einem Mail (Haus oder Wohnung, Anzahl Räume, Baujahr Haus, Anzahl der Personen usw.), und senden Sie uns dazu Fotos der Stellen, an denen Sie Energieverluste vermuten, an:

Saft & Kraft Energieberatung
Mühlebachstrasse 52
Postfach
8032 Zürich
energieberatung@saft-kraft.ch

Einsendeschluss: 30. Dezember 2014

Die Redaktion wird aufgrund der eingesandten Unterlagen die Gewinnerin oder den Gewinner der Energieberatung auswählen. Für die eingehenden Unterlagen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung, sie retourniert keine Briefe und keine Fotos.

Die ausgewählten Personen werden telefonisch oder via E-Mail benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Auswahl wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende von Saft & Kraft, der Visiolink AG und den EKZ sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Gut zu wissen: Auf der Website www.ekz.ch gibt es weitere Informationen zur Energieberatung.

Ausruhen mit Stil

Draussen ist Hadelwetter, aber drinnen ist es schön gemütlich – besonders im Bett. Machen Sie Ihr Schlafzimmer doch mit schönen Accessoires zu Ihrem persönlichen Wohlfühltempel.



Duftparadies

Der **Kopfkissennebel** mit 100% natürlichem Duft wird im Schlafzimmer versprüht und sorgt mit ätherischem Lavendel-, Bergamotte-, Mandarinen-, Süssorangen- und Geranienöl für erholsamen Schlaf. Zu bestellen bei www.loccitane.ch für 25 Franken.



Blumenwiese

Im gemütlichen Bett kann man herrlich seinen Phantasien nachgehen. Zum Greifen nahe hat man die Blüten des Sommers im **Duvetanzug Victoria** für 159 Franken, bei www.pfister.ch



Servierhilfe

Zu einem gemütlichen Tag im Bett gehören auch feine Leckereien und Getränke. Schön servieren und sicher abstellen lässt sich das Ganze auf dem **Betttablett** aus Bambus. Bei www.geschenkhexe.ch gibt es das für 24.70 Franken.



Lesevergnügen

Im Bett zu lesen, ist einfach was Schönes – doch wenn daneben jemand schlafen möchte, kaum machbar. Der **tolino vision E-Book-Reader** mit Hintergrundbeleuchtung beschert dem Nutzer Lesevergnügen und dem Bettgenossen süsse Träume. Für 159 Franken, bei www.books.ch

Schatztruhe

Wer im Bett nicht nur schläft, sondern gern mal einen faulen Tag verbringt, hat schnell seine Lieblingsbücher und anderes griffbereit. Stilvoll aufbewahren lässt sich das alles in einer schönen alten **Holztruhe**. Dazu einfach mal im Brocki stöbern.



Kochen mit Rolf Hiltl

Gutes vegetarisches Essen ist so, dass man es einfach fein findet – und nicht merkt, dass kein Fleisch drin ist. Weil es einem nicht fehlt. Der Gastronomieunternehmer, der selber kochen kann, isst übrigens Fleisch. Aber selten.

TEXT: MARK VAN HUISELING
FOTOS: CYRILL MATTER



Rolf Hiltls Küche ist die vielleicht grösste der Stadt, und von dort hat man den möglicherweise besten Blick, den man aus einer Küche haben kann – auf eine belebte Strasse Zürichs. Die beiden Superlative werden ein wenig kleiner, wenn man offenlegt, dass es sich nicht um die private Küche von Rolf Hiltl in Kilchberg handelt, wo er mit seiner Fa-

milie lebt, sondern um die Küche im ersten Stock seines Restaurants an der Sihlstrasse, wo er normalerweise Kochkurse gibt. Hiltl, 49, ist gelernter Koch und Unternehmer in der Gastronomie; er betreibt verschiedene vegetarische Restaurants in Zürich. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

Wir trafen uns um 14.30 Uhr, um dabei zu sein, wenn er eine seiner bestverkau-

fenden Spezialitäten – Malaysia Rendang; «rendang» heisst Fleisch auf Malaysisch, was nicht ernst gemeint, sondern eine Anspielung ist, dass das Gericht fast schmeckt, als hätte es Fleisch drin – für uns kocht. Zuvor verbrachte er schon fast einen ganzen Arbeitstag im Betrieb: Er fuhr morgens ins Geschäft und macht das, was er «Management by Walking Around»

nennt, er geht durch seinen Betrieb und spricht mit Mitarbeitenden. Weil er so am genauesten und raschesten erfahre, was gut und was weniger gut laufe. Am Tag besuchen bis 4000 Leute sein Gastronomieunternehmen, in dem 200 Leute aus 50 Ländern arbeiten. Um die Mittagszeit sieht man ihn oft im Restaurant am Mithelfen und Anpacken, er räumt dann zum Beispiel gebrauchte Teller ab. Einbildung, weil er der vierte Chef des sich seit 116 Jahren im Besitz der Familie befindenden Unternehmens ist und ihm auch das Haus an der Sihlstrasse gehört, scheint er keine zu haben.

«Das Curry schmeckt, und man hat auf keine Art das Gefühl, es fehle irgendetwas, Fleisch zum Beispiel.»

Hiltl stellt sich an die Arbeitsfläche, die sich neben dem Herd mit der schönen Aussicht im ersten Stock des Restaurants befindet, und schliesst die Mise en place ab. «Die Aubergine ist ein sehr dankbares Gemüse», sagt Hiltl, als er eine solche in Streifen schneidet, sie sodann salzt, bevor er sie während einiger Minuten ziehen lässt und schliesslich abtupft, bevor die Stücke goldbraun gebraten werden. Die anderen Zutaten stehen fixfertig bereit, denn, um ehrlich zu sein, hat der Gastronom nicht die gesamten Vorleistungen selbst erbracht.

Gezielt mal ein Stück Fleisch

«Du sagst, du seist <Teilzeitvegetarier>, was heisst das?», frage ich ihn. «Das heisst, ich esse sehr gern vegetarisch, vor allem wenn ich hier bin», antwortet er. Doch ab und zu gäbe es Ausnahmen: Etwa wenn er am Meer sei und ein Fischer mit seinem Angebot komme. Oder gezielt mal ein Stück Fleisch, wenn er weiss, woher es kommt. Seine Zurückhaltung, ist die ethischer Natur oder familienbedingt? Erstens habe er Fleisch nur gern, wenn's sehr gut zubereitet sei. «Und natürlich aus Tradition.» Sein Grossvater gründete das erste vegetarische Restaurant der Welt. «Und es ist auch sinnvoll – wenn wir die letzten 116 Jahre Fleisch serviert hätten, wir haben das mal hochgerechnet, das sind Tonnen, Berge von Tieren..., Türme von Leichen.»

In der Zwischenzeit haben wir das Malaysia Rendang, das mit leichter Unterstützung einer seiner Küchenchefinnen fertig gekocht sowie hübsch und professionell angerichtet wurde, vor uns auf zwei Tellern. Das Curry schmeckt fein, und man hat, wie das sein soll bei einem gut zubereiteten vegetarischen Gericht, auf keine Art das Gefühl, es fehle einem irgendetwas, Fleisch zum Beispiel. Vegetarisches Essen sind vollwertige Mahlzeiten.

Lebewesen, die eine Seele haben

«Du sagst, wer Fleisch essen will, soll auch in der Lage sein, ein Tier zu Metzgen. Weshalb?», frage ich und bestätige die Behauptung, dass man während des gemeinsamen Essens Dinge fragt, die man sonst vielleicht nicht fragen würde. «Weil ich finde, dass Fleisch essen ein Akt des Tötens ist. Ich hab im <Dolder> Hunderte von Hühnern ausgenommen, hab halbe Kälber zerschnitten, ich war auf dem Metzgerposten, ich weiss, wie es ist... Das gibt einem Respekt vor dem Ganzen, vor der Kreatur», sagt Hiltl. Wenn man Fleisch dagegen einfach kaufe, vakuumiert, nicht mal mehr mit Blut dran, dann sei das nicht der gleiche Umgang, ein wenig gedankvoller Umgang.» «Es geht immerhin um Lebewesen, die eine Seele haben und unsere Mitgeschöpfe sind», sagt der Unternehmer, der sich als einen gläubigen Menschen beschreibt. Falls das nun für den einen oder anderen Leser ein wenig missionarisch daherkommt – kein Problem. Jedenfalls für Hiltl nicht. Er bedient alle Gäste gleich gern. Und wer meint, wer ins «Hiltl» gehe, müsse Lust und Freude an der Garderobe abgeben, täuscht sich: Die Weinkarte ist umfangreich, und der eine oder andere Name würde die Karte vieler sogenannter klassischer Restaurants aufwerten.

In den Nächten des Wochenendes wird im «Hiltl» sogar gefeiert – Rolf Hiltl betreibt dann einen Nachtclub im Haus. Und auch zur Erklärung dieses betriebswirtschaftlich lohnenden Geschäftsentscheids hat er druckreife Sätze parat: «Kennst du die Bibel? Im Alten Testament tanzt David, König David, nackt. Und als seine Frau lachte, sagte er: <Lass mich doch tanzen vor dem Herrn.> Ich glaub, wir Menschen dürfen es lustig haben auf der Welt. Ein vegetarisches Restaurant und ein Club, das geht zusammen, voll – Tanzen ist vegetarisch, Wodka ist vegetarisch und Red Bull ist auch vegetarisch.» So vegetarisch wie Malaysia Rendang, das er für mich gekocht hat. ■

«Malaysia Rendang» aus dem Wok



Zutaten für 4 Personen

- 250 g Shiitake-Pilze
- 1 Aubergine, 3 Zucchini, 300 g Wirz
- 1,5 dl Sonnenblumenöl
- Sauce: 2 EL Sonnenblumenöl high oleic
- 1 Sternanis, 45 g grüne Thai-Curry-Paste
- 5 Kaffirlimetten-Blätter
- 1 Stengel Zitronengras
- 1 EL Tamarindenpaste, 1½ TL Kurkuma
- 1½ TL Paprika, edelsüss
- 1½ TL Koriander, gemahlen
- 3 EL Kokosraspel, 8 dl Kokosmilch
- ½ Bund frischer Koriander, gehackt
- 3 EL Tamari-Sojasauce
- 2 TL Jaffna-Curry, 2 TL Meersalz
- 40 g Palmzucker, 7 dl Wasser
- 4 EL Sonnenblumenöl high oleic
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden, Aubergine und Zucchini längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Wirz in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen und die Auberginenscheiben rundum goldbraun braten. 2 EL Öl für die Sauce in separater Pfanne erhitzen, den Sternanis braten, bis er fein duftet. Alle übrigen Zutaten und das Wasser begeben, gut mischen und 15 Minuten köcheln lassen. Zitronengras und Sternanis entfernen, die Sauce mit dem Stabmixer pürieren.

Im Wok 4 EL Öl für das Gemüse erhitzen, zuerst die Shiitake-Pilze gut braten, die Zucchini dazugeben und alles 4 bis 5 Minuten rührbraten. Am Schluss den Wirz dazugeben, die Hitze reduzieren und braten, bis der Wirz zusammenfällt. Die Sauce und die gebratenen Auberginen begeben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

© «Hiltl. Vegetarisch. Die Welt zu Gast»

Ein gutes (Wohn-)Gefühl

In der kalten Jahreszeit ist man gern daheim und genießt sein Zuhause. Bloss, wohin mit der schweren Kommode oder dem Sessel, in den sich keiner setzt? Was tun, damit das Licht angenehm, die Vorhänge lebendig wirken? Und braucht es Farbe an den Wänden? Eine Wohnstylistin zeigt, wie es geht.

TEXT: DELIA LENOIR
FOTOS: AGI SIMOES

Stehen Gäste im Wohnraum lange herum? Dann ist die Couch möglicherweise falsch platziert. Man schiebt diese also so lange im Wohnraum herum, bis sich jeder spontan hineinfallen lässt. Was die Abmessungen des Sofas angeht, gilt: Ein grosses Möbelstück akzentuiert einen kleinen Raum und gibt ihm Charakter, auch wenn man vielleicht meint, es sei eher umgekehrt. In einem grossen Zimmer wiederum kommen mehrere kleinere Sitz- und Liegegelegenheiten besser zur Geltung und schaffen Abwechslung: zwei sich gegenüberstehende Sofas zum Beispiel und etwas davon entfernt zwei, drei gemütliche Sessel mit einem höheren Clutbisch in der Mitte.

Auch bei Stühlen für den Esstisch ist Abwechslung angebracht. Anstatt lauter gleicher Stühle kann man zum Beispiel unterschiedliche Paare kaufen und nur drei bis vier Einzelstücke um den Tisch herum aufstellen. Die restlichen Stühle können daneben als Ablage für Zeitschriften und Bücher dienen und schaffen so eine ungezwungene Atmosphäre.

Tipp: Schlichte Sofa- oder Sesselbezüge aus cremefarbener, fester Baumwolle oder Stoffe im Shabby-Chic-Stil (etwa verblasste Rosensujets auf einfarbigem Grund) passen zu den meisten Einrichtungsstilen. Auch weisse Bezüge sind leicht in jede Einrichtung zu integrieren und haben, allen Vorurteilen zum Trotz, den Vorteil, dass sie sich bleichen lassen – und Flecken so verschwinden.

Stylen mit Stoffen

Egal ob als blickdichte Vorhänge, Tagesdecken oder halbtransparenter Sichtschutz – Stoffe haben nicht nur die Aufgabe, zu ver-

dunkeln oder zu wärmen. Sie verleihen einem Raum in der Gesamtwirkung auch Tiefe und Lebendigkeit und sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Für einen individuellen Look kombiniert man zum Beispiel eine Stofffarbe mit Gegenständen derselben Farbfamilie. Etwa einen Sessel, der mit cognacfarbenem Samt bezogen ist, mit Orange – zum Beispiel einem Korb reifer Mandarinen auf einem Beistelltisch daneben – und mit zartem Gelb, vielleicht einem kleinen Bild eines gemalten Schmetterlings, das dahinterhängt. Oder aber man entscheidet sich für ein vorherrschendes Muster, wie kleine Karos und kombiniert dies mit mittleren und grossen Karos. Dazu braucht es dann etwas, das als Kontrast funktioniert: zum Beispiel ein paar Kissen und/oder ein Plaid mit Blumensujets oder Streifenmuster. Oder, die dritte Variante, man bleibt in einem Raum einer Stofffarbe treu, beispielsweise heller Sand oder Khaki, und kombiniert unterschiedliche Texturen wie etwa Sesselüberzüge aus dickem Leinen mit Kissen aus Damast und Vorhängen aus feiner Baumwolle oder sattem Velours. Interessant ist hier, wenn einzelne Stoffe zudem im Stoff selber Muster aufweisen, Chenille zum Beispiel.

Tipp: nicht am Stoff sparen. Lieber ein, zwei Meter mehr kaufen, falls ein Stück einmal ersetzt werden muss. Oder man Lust auf zusätzliche Kissenbezüge bekommt.

Stimmiges Licht

Gerade im Winter kann warmes Licht fast denselben Effekt wie ein Cheminée erzeugen. Besonders schön sind deshalb die sogenannten Stimmungsleuchten, die eine





«My home is my castle.»
In diesem hübschen Raum fühlen
sich alle Bewohner wohl.



Harmonisierende Farben und Formen und unterschiedliche Texturen in den Stoffen beleben jeden Raum.

weiche Ambiente erzeugen. Also Tisch-, Boden- oder Stehlampen mit Papierschirm oder aus satiniertem Glas. Die Faustregel: Ein Raum mit rund 20 Quadratmetern Fläche ist mit drei Lichtquellen gut ausgestattet. Eine davon sollte die Suche nach der verlegten Brille ermöglichen und eine das Lesen, die dritte wiederum angenehme Stimmung erzeugen.

Tipp: zwei identische Boden- oder Tischleuchten für gute Stimmung nebeneinander aufstellen, das verstärkt die Wirkung. Oder in ineinander übergehenden Räumen mehrere gleiche Stehleuchten aufstellen. Diese Wiederholung erzeugt Weite für das Auge.

Farbige Wände

Sie sind ein wirkungsvolles und, falls man selber streichen mag, ein verhältnismässig kostengünstiges Stilmittel, um sein Zuhause neu zu gestalten. Generell gilt bei jeder Farbe: Jeweils eine bis eventuell zwei Nuancen heller kaufen, als die, die man auf dem Farbmuster ausgewählt hat, da Farbe an der Wand grossflächiger und kräftiger wirkt, als man beim Anschauen eines Farbfächers meint. Und: Farben wirken in jedem Raum unterschiedlich. In einem nach Süden ausgerichteten Zimmer sind sie deutlich heller als in einem nach Norden gelegenen. Am meisten Wirkung er-

«Kalkiges Weiss oder Hellgrau schaffen ein frisches und modernes Raumgefühl.»

DELIA LENOIR, WOHNSTYLSTILIN

zielt man – falls man in einem Raum bloss eine Wand farbig streichen möchte – indem man die wählt, die im 90-Grad-Winkel zum Fenster liegt. Für die anderen Wände wählt man ein kalkiges Weiss oder Weiss mit einem Hauch Hellgrau. So schafft man frisches, modernes Raumgefühl.

Tipp: Kleine Räume wirken wie eine Schatzkammer, wenn man sie ganz in einer Farbe streicht. So werden sie interessant und auch nicht beengend.

Accessoires und Düfte

Vasen, Kissen, Kerzen oder persönliche Objekte sind beim Einrichten die Zugabe, auf die es ankommt. Am einfachsten ist es dabei, die Regel der Gegensätze, die sich

anziehen und folglich zueinander passen, zu befolgen: Eine grobe Holzstatue, die man vielleicht aus den Ferien in Afrika mitgebracht hat, lässt sich effektiv neben einem Stapel hauchdünnem japanischem Briefpapier platzieren. Oder eine Schwarz-Weiss-Fotografie hinter eine lässig mit bunten Ölkreiden gefüllte Schachtel stellen. Es ist lediglich darauf zu achten, dass die Materialien kombinierbar sind und passen, damit es einen Zusammenhang gibt. Also Holz und Papier oder Schwarz-Weiss-Fotos und Farbstifte. Dasselbe gilt für Düfte im Raum wie Duftkerzen oder -lampen. Diese passen selten zum Geruch des Putzmittels, das man für den Boden verwendet. Also lieber zuerst lüften, damit frische Luft die Sinne und die Wahrnehmung beleben kann. Wer einen Kamin besitzt, kann ruhig ein paar Orangenschalen oder Tannenzweige hineinwerfen. Auch diese Duftnoten bereichern ein Zuhause.

Tipp: Schnittblumen nicht in eine grosse bauchige Vase stellen, sondern in ein neben der Vase stehendes kleines, mit Wasser gefülltes Glas, das eine ähnliche Form aufweist: Die Wirkung ist mitunter verblüffend. ■

Leserwettbewerb

Psst, Geheimtipp

Verraten Sie uns Ihren persönlichen Ferien-Geheimtipp, und gewinnen Sie. Unter den Gewinnerinnen und Gewinnern verlosen wir Reka-Checks im Wert von 1000 Franken!

Die Erinnerung an die schönsten Wochen des Jahres versüsst uns so manch grauen Herbsttag. Und je nach persönlichen Vorlieben sieht diese Erinnerung bei jedem unterschiedlich aus. Die einen lassen sich am Strand die Sonne auf den Bauch scheinen, während andere mit dem Velo die Alpen überqueren. Doch man kann auch die Metropolen dieser Erde kulturell bereisen oder sich in einem Kloster der inneren Einkehr widmen. Oder... halt, jetzt sind Sie dran! Verraten Sie uns Ihr ganz persönliches Ferien-Highlight, und gewinnen Sie damit einen unserer attraktiven Preise.

Was Sie dafür tun müssen? Ganz einfach: Senden Sie uns das schönste Foto Ihres Ferien-Geheimtipps, und erzählen Sie uns, warum Sie gerade an diesem Ort die besten Ferien von allen hatten.

Verraten Sie uns Ihren persönlichen Ferien-Geheimtipp, und gewinnen Sie:



1. Preis: Reka-Check im Wert von 500 Franken
2. Preis: Reka-Check im Wert von 300 Franken
3. Preis: Reka-Check im Wert von 200 Franken
- 4.–10. Preis: je ein LED-Velobleuchtungsset



Teilnahmebedingungen

Senden Sie das schönste Foto Ihres persönlichen Ferien-Geheimtipps als jpg-Datei an www.ekz.ch/geheimtipp oder direkt mit dem QR-Code:



und erzählen Sie uns, wo Sie Ihre Traumferien verbracht haben.

Einsendeschluss: 9. Januar 2015



Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es erfolgt keine Barauszahlung. Die Fotos der Gewinner werden im Magazin Saft & Kraft und auf der Website der EKZ veröffentlicht. Die Einsendungen werden nur für den Leserwettbewerb ausgewertet und werden nach dessen Ende nicht gespeichert oder archiviert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende von Saft & Kraft, der Visiolink AG und den EKZ sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Wo die Bücher wohnen

Wann waren Sie zum letzten Mal in einer Bibliothek? Für die meisten sind diese altherwürdigen Einrichtungen Überbleibsel aus vergangenen Zeiten. Doch gerade im Internetzeitalter haben sie durchaus ihre Daseinsberechtigung.

TEXT: IRENE M. WRABEL

Seit Jahren wird das Ende des Buchs heraufbeschworen. Laut einer Studie zum Kulturverhalten in der Schweiz von 2008 liest rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung in der Freizeit nie ein Buch. Doch man kann es auch positiv sehen: Die Mehrheit, also drei Viertel, macht es eben doch. Nur gehen immer weniger Menschen in eine Bibliothek, um sich ein Buch auszuleihen – geschweige denn, um etwas nachzuschlagen. Das digitale Zeitalter ist auch hier angekommen: Bücher werden zunehmend als eBooks gekauft, und Informationen gibt es bei Bedarf bequem im Internet.

Das soll aber keineswegs heissen, dass Bibliotheken damit in die Bedeutungs-

losigkeit abtauchen. Ihre Aufgabe als Archivare der Kultur und Zeitgeschichte eines Landes ist heute wichtiger denn je. Pro Jahr erscheinen in der Schweiz rund 10 000 Bücher, etwas mehr als die Hälfte davon in deutscher Sprache. Diese Zahl ist seit Jahren stabil. Nationalbibliotheken wie diejenige der Schweiz, die im Jahr 1895 gegründet wurde, haben die Aufgabe, alle Titel, die wichtig für die Dokumentation unseres nationalen Kulturguts sind, in ihren Bestand aufzunehmen.

Das Gedächtnis der Menschheit

Bibliotheken werden deshalb oft als das «Gedächtnis der Menschheit» bezeichnet. Im 21. Jahrhundert erscheinen sie durch

ihren enormen Platzbedarf und die Notwendigkeit einer sorgfältigen Aufbewahrung überholt. Doch die Aufbewahrung von Informationen auf elektronischen Datenträgern ist alles andere als dauerhaft. Digitale Inhalte sind einem permanenten Wandel unterworfen, sie bilden jeweils nur den aktuellsten Stand ab. Ganz zu schweigen davon, dass die Lebensdauer sogenannter optischer Speichermedien – Disketten, Bänder, CDs, USB-Sticks usw. – derzeit noch relativ gering ist. Die DVD mit einer vermuteten Lebensdauer von 100 Jahren stellt hier noch das langlebigste Medium dar. Nicht viel, wenn man sich vor Augen hält, dass Bücher bei sachge-rechter Lagerung viele 100 Jahre überdau-



Die Stiftsbibliothek des Klosters Einsiedeln beherbergt Handschriften und Bücher, die bis in die Gründungszeit des Klosters im 10. Jahrhundert zurückreichen.

ern können. Zudem dokumentieren sie in ihren vielfältigen Erscheinungsformen immer auch die Entwicklung der Informationssammlung und -vermittlung über die Zeitalter hinweg. Kaum vorstellbar, dass der Atem der Geschichte beim Öffnen einer Datei genauso greifbar wird wie beim Aufschlagen eines Folianten aus dem 17. Jahrhundert.

Geschichte zum Anfassen

Dieser Langlebigkeit verdanken wir heute auch das Bestehen der berühmten Bibliotheken in aller Welt. Sie beherbergen Bücher aus weit zurückliegenden Epochen und dokumentieren den menschlichen Drang nach Erkenntnis auf eindrucksvolle

Weise. Den würdigen Rahmen für diese Kulturschätze bilden oft architektonische Highlights wie zum Beispiel die New York Public Library, eine der wohl berühmtesten Bibliotheken der Welt. Angesichts dieser Pracht wird die zweckgebundene Nüchternheit digitaler Informationsträger umso deutlicher – und damit die Existenzberechtigung der Bibliotheken. Denn wer schon einmal in einer der traditionsreichen Einrichtungen wie etwa der Stiftsbibliothek des Klosters Einsiedeln war, der kann sich dem Zauber der papiergewordenen Geschichte kaum entziehen. ■

Soft & Kraft Leserveranstaltung

Kloster Einsiedeln

Eine traditionsreiche Bibliothek befindet sich im Kloster Einsiedeln. Wir laden Sie ein zu einer Führung durch die Stiftsbibliothek und die Klosterkirche. Die Benediktinerabtei ist das Zuhause von rund 60 Mönchen und als bedeutendster Wallfahrtsort der Schweiz eine Stätte der Kultur, Bildung und Begegnung seit über 1000 Jahren.

Was Erfahren Sie auf einer spannenden Führung durch die Klosterkirche und die Stiftsbibliothek alles über das Leben der Mönche, die Wallfahrt, das klostereigene Gymnasium, die Klosterbetriebe sowie die Bedeutung der zahlreichen religiösen und kulturellen Anlässe.

Wann Samstag, 24. Januar 2015
14.30–17.30 Uhr

Wo Kloster Einsiedeln

Kosten CHF 10.–/Person inkl. Apéro

Programm

- 14.00 Besammlung bei der Klosterkirche
- 14.30 Start der Führung
- 16.00 Ende der Führung
- 16.30 Kleiner Apéro

Anmeldetalon

**Samstag, 24. Januar 2015
Kloster Einsiedeln**

Vorname

Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Anzahl Personen

Talon ausfüllen, ausschneiden und **bis am 18. Dezember 2014 senden an:**
EKZ, Lee Aspinnal, Dreikönigstrasse 18
Postfach 2254, 8022 Zürich
event@ekz.ch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

© Foto: Sigl Tischler/keystone.ch; Foto S. 3: Rosmarie Wirtz/gettyimages.ch

Bildung für alle

Gewinnen Sie eine von drei Geschenkkarten im Wert von je 200 Franken, und wählen Sie Ihr Wunschprogramm aus den rund 600 angebotenen Kursen und Lehrgängen der Klubschule Migros.



Kosten für Stromproduktion	Süssigkeit aus Zucker u. Mandeln	Ort mit Flugplatz im Kt. BE	altrömischer Grenzwall	positivdenkender Mensch	Farbe beim Roulette	Tanzlokal (Kw.)	Doppelkonsonant														
					3																
			frz. Männername	Fluss im Kanton Zürich				Schuhbündel	nadelartiges Werkzeug	arabische Zither	heiliger Vogel der Ägypter	Einheit für Energie									
Walliser Rotwein		Computermesse in Hannover			8	Rohwolle	schweiz. Fussballer (Xherdan)														
Fluss im Bergell	schweiz. Bahngesellschaft			Männerkurzname	gefedertes Tier				schweiz. TV-Pionierin † 1986		5										
				schweiz. Architekt † 1994 (Max)				engl.: eins		4	mehrgängiges Essen								chem. Zeichen Sauerstoff		
		Teil der Schulter		Bestandteil von Salatsohlen				Steuerabgabe im MA	gekochter Fruchtbrei			Schachfigur									
schweiz. Hochschule (Abk.)	Vorname von Sinatra †	Anhänger einer Lehre					vom Tag der Ausstellung (lat.)	Fechtwaaffe			6	Staat am Schwarzen Meer									
engl.: Gesicht				eh. CH-Fussballer (Alex)	kleiner Kellerkrebs						9			frz.: anzünden	schweiz. Skirennfahrerin (Lara)						
schweiz. Schauspieler (Caroline)	förmliche Anrede		Bratensaft				Autokz. Kanton Schwyz							alt Bundesrat (Pierre)							
				Abk.: Generalabonnement			ital. Provinzkennz.: Ravenna	Tonbezeichnung	Abk.: Obligationenrecht	Walliser Tal											
abwärts, hinunter					Schlucht im Tessin									span.: gehen					hoher engl. Adelstitel		
Einheit z. Angabe d. Lichtfarbe					amerik. Staatenbündnis (Abk.)				Kose- name & span. Königin		11	Schneehütte								13	
							Jasskarte (CH-Blatt)	Abk.: Appenzeller Bahnen	Rauchquarz												12
											10			Wortteil: global							
							Berner Wappentier							dt. Autor † 1995 (Michael)							

Sie möchten etwas für Ihre Fitness tun? Reizt Sie eine Kaderausbildung, um beruflich weiterzukommen? Oder wollten Sie schon immer mal Spanisch lernen? **Egal, was Sie planen, bei der Klubschule Migros liegen Sie goldrichtig.** Mit ihren 50 Standorten ist sie heute die grösste Institution im Bereich Erwachsenenbildung in der Schweiz. Wählen Sie unter www.klubschule.ch Ihr Wunschprogramm!



Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Das Lösungswort aus Saft & Kraft 3/2014 lautet: **STROMMARKT**

Die Gewinner der drei Oregon-Scientific-Solar-Funk-Wetterstationen von Conrad Electronic heissen:

Heidi Bachmann, Pfungen; Aldo Pozza, Thalwil; Kurt Kohler, Pfungen

So nehmen Sie an der Verlosung teil: Rufen Sie **Telefon 0901 800 050** an (Fr. 1.–/Anruf), und hinterlassen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse. Oder geben Sie das Lösungswort mit Ihrer Adresse und Telefonnummer auf www.ekz.ch/preisraetsel ein. Anruf- und Einsendeschluss: 9. Januar 2014.

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende von Saft & Kraft, der Visiolink AG und den EKZ sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



«Den Film wiederholen sie aber auch schon zum x-ten Mal.»

JAN HAT DEN JOB!

Doch wir suchen
noch mehr Stromer.

www.ekz.ch/jobs



Mit über 500 Mitarbeitenden bietet EKZ Eltop Lösungen nach Mass, wenn es um Elektroinstallationen, Telekommunikation, Informatik oder Gebäudeautomation geht.



ekz.ch/jobs

EKZ Eltop