

# EXTRA

Die schönen Seiten des Lebens — Verlagsmagazin im «Bieler Tagblatt» Nr. 88

— April 2015

## REISEN

*Schwelgen in  
der Belle-Epoque*

## KÜCHE

Ein geniales Gemüse

## SOMMER

Action auf  
dem Wasser

## MULTIMEDIA

Vernetzes Zuhause dank  
«Internet der Dinge»

# Bauen und Wohnen

*Zusätzliches Wohnzimmer im Garten — Rote Karte für  
das Chaos — Hypothek: Die Bürde des Eigenheims*

# VITEO SEE YOU OUTSIDE

## SLIM Wood

Leben Sie im Freien genauso stilvoll wie in Ihren Innenräumen. SLIM Wood repräsentiert eine stilvolle Verschmelzung von edlen Materialien, die nicht nur optisch gut aussehen, sondern die sich auch gut anfühlen. Das puristische Corian® und das warme Iroko verleihen Ihrem Außenbereich Eleganz, zeitlose Schönheit und höchsten Komfort. Ihre Gäste und Sie selbst werden begeistert sein.



## BRECHBÜHL INTERIEUR

Tel. +41 (0)32 332 80 40  
www.brechbuehlinterieur.ch

Jetzt Gartenmöbel in unserer Showhall – besuchen Sie unsere Gartenmöbelausstellung in Nidau.



4-5



16



10

## BAUEN UND WOHNEN

- 4-5 GARTEN**  
Mehr als ein Sitzplatz im Grünen
- 7-8 HYPOTHEK**  
Die Bürde des Eigenheims
- 10-11 ORDNUNG**  
Rote Karte für das Chaos

## LIFESTYLE

- 15 ALABAMA**  
40 Jahre Mode und mehr
- 16 BIELERSEE**  
Spielwiese für Sportbegeisterte
- 18 PHILIPPE BERTHOUD**  
Ein geniales Gemüse
- 19 RETO BERTSCHI**  
Über das «Internet der Dinge»
- 20-21 TELEPATHIE**  
Kommunizieren mit Tieren
- 22-23 MONTREUX**  
Schwelgen in der Belle-Epoque



18



Theo Martin  
Chefredaktor EXTRA

## Liebe Leserin, Lieber Leser

So wie langsam das Quecksilber in die Höhe steigt, nimmt im Frühling bei vielen Menschen die Lust zu, Haus und Garten zu verschönern. Dazu gehört unter anderem, dass man den Sitzplatz oder die Terrasse – falls vorhanden – wieder auf Vordermann bringt, die Gartenstühle rausstellt und die ersten Sonnenbäder im Liegestuhl genießt. Wer in seinem «grünen Wohnzimmer» gestalterisch etwas verändern möchte, findet deshalb Tipps im neuen Magazin *EXTRA*. Die zunehmend kräftigeren Sonnenstrahlen decken aber auch die Schwächen in den Innenräumen auf: Staub, überstellte Kommoden und Regale, Unordnung an allen Ecken und Enden. Doch vielleicht haben Sie den «Frühlingsputz» bereits hinter sich und die ganze Wohnung sieht proper und aufgeräumt aus? Dann wäre es doch schön, dieser Zustand hielte möglichst lange an – für Aufräumexperten beginnt das wahre Leben nämlich erst nach dem Entrümpeln. *EXTRA*, das Magazin zu den schönen Seiten des Lebens, gibt im heutigen Schwerpunkt «Bauen und Wohnen» ausserdem Auskunft über die Finanzierung des Eigenheims. Wir wünschen Ihnen gute Lektüre und spannende Bauprojekte. x

*EXTRA* ist ein Verlagsmagazin zum «Bieler Tagblatt». Das Magazin erscheint 9x pro Jahr.

Nr. 2 - April 2015

**Herausgeberin**  
W. Gassmann AG  
Längfeldweg 135  
Postfach 1344  
2501 Biel

**Verleger**  
Marc Gassmann

**Geschäftsführender Direktor**  
Marcel Geissbühler

**Verlagsleiter**  
Martin Bürki,  
mbuerki@gassmann.ch

**Redaktion**  
Theo Martin, Chefredaktor,  
tmartin@gassmann.ch  
Nicole Hager

**Graphic design**  
Inédit Publications SA,  
Lausanne

**Auflage**  
38 000

**Inserate**  
Gassmann Media AG  
Längfeldweg 135  
Postfach 1344  
2501 Biel  
Telefon 032 344 83 83  
Fax 032 344 83 53  
service@gassmann.ch

**Druck und Vertrieb**  
W. Gassmann AG  
c/o Druckzentrum Bern AG

**Titelbild**  
www.huelsta.de/hulsta

*EXTRA* bezieht einzelne Artikel von Partnermagazinen wie *Terre & Nature*. Sämtliche Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne Zustimmung nicht verändert, kopiert, wiederveröffentlicht, übertragen, verbreitet oder gespeichert werden. Der Inserent erklärt sich damit einverstanden, dass *EXTRA* die Inserate auf Onlinedienste einspeisen kann. Der Inserent ist ferner damit einverstanden, dass die Inserate, die vom Verlag abgedruckt oder auf Onlinedienste eingespielt werden, für Dritte nicht frei verfügbar sind. Der Inserent überträgt dem Verlag das Recht, jede irgendwie gartete Verwendung dieser Inserate mit den geeigneten Mitteln zu untersagen.

# ZUSÄTZLICHES WOHNZIMMER IM GARTEN

— Ein Sitzplatz im Grünen ist der perfekte Ort, um den Garten und die warme Jahreszeit zu geniessen. Damit die Sommerfreude von nichts getrübt wird, sind bei der Planung einige Vorüberlegungen nötig. —

TEXT KERSTIN WÄLTI

**D**ie Ruhe geniessen, abschalten, ein Buch lesen, frische Luft schnappen, Freunde empfangen, mit der Familie Köstlichkeiten vom Grill geniessen – ein Sitzplatz im Garten kann auf die unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden. «Ein Sitzplatz ist einerseits ein Ort, an dem man gemütliche Stunden verbringt, diskutiert, sich vor dem Alltagsstress zurückziehen kann, er dient aber auch dazu, den Garten zu betrachten und ihn zu geniessen», sagt Claudio Blösch, Landschaftsarchitekt und Geschäftsinhaber der Ipsacher Lehmann + Partner Gartenbau AG. «Wenn man in den eigenen Garten rauschauen kann, ist das wie Wellness zu Hause», ergänzt Geschäftsinhaberin Käthy Rötheli.

## PASSEND ZUM HAUS

Ein Haus ohne Sitzplatz ist nicht denkbar, dennoch sollte man ein paar grundsätzliche Überlegungen anstellen, bevor die Bagger auffahren. Dazu gehören unter anderem Lage, Ausrichtung, Grösse, Materialien, Sonnen- und Sichtschutz, Materialien oder Bepflanzung. «Ein Sitzplatz ist ein wichtiges gestalterisches Element im Garten, er sollte zum Haus passen und dieses nicht konkurrenzieren», so Blösch. Das heisst, stilmässig sollten sich Haus und Sitzplatz ähneln; zu einem modernen Betonhaus passt eher ein rechteckiger, schlichter, puristischer Sitzplatz statt ein verwinkelter, romantischer oder runder Platz – dieser wiederum macht sich besser bei einem alten Bauernhaus.

Es ist zudem wichtig zu wissen, wann und wozu ein Sitzplatz genutzt wird, sei es zum Sonnenbaden, fürs gemütliche Essen und Grillen mit Freunden oder als Spielfläche für die Kinder. «Es liegt im Trend, die Gäste im Sommer auf der Terrasse oder dem Sitzplatz zu bewirten; wer also viele Gäste hat, sollte dies berücksichtigen. Wer aber nur eine ruhige Ecke fürs Lesen möchte, braucht sicher weniger Platz», sagt Käthy Rötheli.

## RICHTUNG SÜDWESTEN BEVORZUGT

Für ernsthafte Sonnenanbeter ist eine Ausrichtung des Sitzplatzes nach Süden am sinnvollsten, allerdings ist zu bedenken, dass gerade die Mittags-sonne im Sommer oft unerträglich heiss ist. Hingegen liegt ein Sitzplatz mit West-Ausrichtung nicht den ganzen Tag in der Sonne, erhält dafür aber noch das warme Abendlicht. «Ich empfehle einen Sitzplatz in südwestlicher Richtung», sagt Landschaftsarchitekt Blösch, «dort scheint von mittags bis abends die Sonne und man ist nicht so extrem dem aus Westen kommenden Wetter ausgesetzt wie bei einer reinen Ausrichtung gegen Westen.» Wer hingegen bereits am Morgen das Frühstück von der Sonne beschienen einnehmen möchte, muss seinen Sitzplatz in Ostrichtung anlegen – «dort ist man aber voll der Bise ausgesetzt», sagt Blösch.

Wer ausreichend Platz auf seinem Grundstück hat, kann auch mehrere Sitzplätze mit unterschiedlichen Ausrichtungen anlegen, um sich so je nach Tages- oder Jahreszeit für ein Plätzchen zu entscheiden. «Es gibt immer mehr Hauseigentümer, die zwei Sitzplätze anlegen», so Käthy Rötheli, «auf diese Weise kann man den Garten und das schöne Wetter noch besser ausnutzen.» Doch auch Hausbesitzer mit kleineren Parzellen brauchen nicht auf einen schön gestalteten Sitzplatz zu verzichten. «Jede noch so kleine Ecke lässt sich schön gestalten, es braucht nicht immer übermässig viel Platz, sagt Käthy Rötheli, «bei beschränktem Platz kann man zum Beispiel einen kleinen Bistrotisch aufstellen und auf den Liegestuhl verzichten.» Oder man stattet das Plätzchen mit verschiebbaren, allenfalls gar wegräumbaren Sitz- und Essegelegenheiten aus.

«Grundsätzlich sollte ein Sitzplatz nicht mit Mobiliar ausgefüllt sein, das sieht sonst schnell vollgestellt aus», empfiehlt Claudio Blösch. Wer also nebst den Grundelementen Esstisch und Stühlen noch Sofas, Liegestühle, Hocker, Grill und Clubstuhl platzieren möchte, plant besser grosszügig. Wer aber einen grossen Sitzplatz anlegt, sollte ihn mit Pflanzen und anderen Elementen abwechslungsreich gestalten, damit die Fläche im Winter, wenn ein Grossteil des Mobiliars aus Witterungsgründen wegeräumt ist, nicht zu leer aussieht.

## BARFUSS LAUFEN ERWÜNSCHT

Eine der wichtigsten Entscheidungen bei der Planung ist die Wahl des passenden Bodenbelags. Mittlerweile ist die Auswahl an Materialien mit Holz, Naturstein, Beton, Kies oder WPC für Terrasse und Sitzplatz ähnlich gross wie im Wohnbereich: «Das ist eine Frage des Preises, des Geschmacks, der Vorlieben und das Material sollte – wie die ganze Gestaltung – zum Haus passen», sagt Claudio Blösch, «witterungs- und frostbeständig sein, man sollte nicht darauf ausrutschen und es muss sich auch gut anfühlen, wenn man barfuss darüber läuft.

Natursteinböden sind zwar teurer und müssen aufwendiger als beispielsweise Holz verlegt werden, «dafür ist dieses Material sehr witterungsbeständig und behält seine Ästhetik über Jahre hinweg. Natursteine bleichen nicht aus, sie dunkeln eventuell nur leicht nach, sind aber, wenn die Oberflächen glatt sind, leicht sauber zu halten», so der Experte. Zudem ist die Auswahl an Steinsorten sehr gross, was vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten erlaubt. Günstiger, aber dafür aufwendiger in der Pflege sind Betonplatten sowie Natursteinimitate; sie müssen einmal jährlich imprägniert werden, weil sie Flüssigkeiten wie Wein, Öl usw. rasch aufsaugen.

Bei vielen Gartenbesitzern steht Holz hoch im Ansehen. Holzbeläge haben den Vorteil, dass sie sich nicht so schnell in der Sonne aufheizen, zudem wirken sie optisch warm und sind vielfältig einsetzbar. «Holz ist für draussen ein sehr schönes Material», findet auch Claudio Blösch. «Es setzt



ODD / FOTOLIA.COM

mit der Zeit durch den Verwitterungsprozess eine sehr schöne Patina an, man kann es aber auch jährlich reinigen und einölen, sodass es seine ursprüngliche Farbe beibehält. Wichtig ist einfach, eine gute Holzqualität zu wählen.» Eine Alternative zu Holz ist WPC, ein Mix aus Kunststoff und Holzfasern – dieses Material ist langlebig und sieht ähnlich aus wie echte Holzdielen.

## NICHT VERGESSEN: SCHUTZ VOR SONNE

Ob aber Holz oder Stein als Boden – im Hochsommer kann es draussen sehr heiss werden, ein passender Sonnenschutz muss also unbedingt mitgeplant werden. Ausfahrbare Markisen, Sonnensegel, eine Teilüberdachung der Terrasse, eine mit Pflanzen überwachsene Pergola oder ein Sonnenschirm sind klassische Varianten, «schön ist aber auch, wenn ein Baum oder Pflanzen zusätzlich Schatten spenden», sagt Käthy Rötheli. Denn Kübelpflanzen verschönern nicht nur den Sitzplatz, sondern können gleichzeitig als Sonnenschutz und sogar als Sichtschutz strategisch richtig platziert werden.

Ist der Sitzplatz fertiggestellt und nach den persönlichen Wünschen möbliert, ist die regelmässige Pflege nicht zu vergessen. «Ein Sitzplatz muss auch geputzt werden, die Platten gehören gesäubert und die Pflanzen in den Töpfen müssen gedüngt und gewässert werden», unterstreicht Claudio Blösch. «Denn wenn die Bepflanzung ungepflegt aussieht und der Bodenbelag schmutzig erscheint, macht dies den schönsten Sitzplatz kaputt.» x

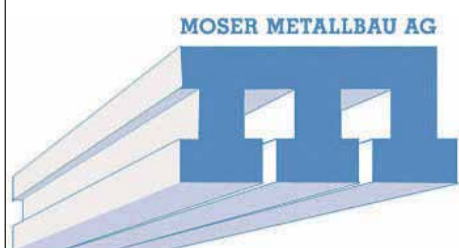
## IDEENBUCH UND INSPIRATIONEN

Mit grossformatigen Fotos bietet das Buch *Terrassen und Sitzplätze* des Landschaftsarchitekten Horst Schümmelfeder und des Gartenfotografen Jürgen Becker auf fast 200 Seiten Inspirationen für die eigene Planung und Gartengestaltung. Das Buch ist konzipiert für den passionierten Gartenbesitzer wie für das professionelle Planungsbüro. Von der Auswahl der Materialien bis hin zur richtigen Präsentation stilbildender Elemente werden alle wesentlichen Aspekte guter Planung direkt am Bild besprochen und so auch dem planungsunerfahrenen Gartenfan zugänglich. *Terrassen und Sitzplätze* bietet dabei eine solche Fülle an gelungenen Detaillösungen, dass es auch für kleine Verschönerungen von Terrassen und Sitzplätzen vielfältigen Nutzen bietet und zum genussvollen Blättern und Staunen einlädt.



*Terrassen und Sitzplätze.*  
Becker-Joest-Volk, 54.30 Fr.,  
ISBN 978-3-938100-64-6

Seit über 100 Jahren erfolgreiches Unternehmen im Metallbau. Profitieren Sie von unserem Know-how!



**MOSER HMB AG**

**Metall- und Apparatebau**

Längfeldweg 109, 2504 Biel/Bienne  
Tel. 032 342 25 26 • Fax 032 342 25 27  
E-Mail: info@metallbau-moser.ch

Ihr Regionalvertreter



**M.ESCHMANN AG**

**Sicherheits- und Verschlusstechnik**

Erlenstrasse 27  
2555 Brügg info@schluessel-eschmann.ch  
Telefon 032 365 69 67 www.schluessel-eschmann.ch

**Schützen Sie Ihr Wertvolles, bevor es zu spät ist!**

M. Eschmann AG, Ihr kompetenter Partner für:

- Sicherheits- und Verschlusstechnik
- Einbruchschutz
- Integrierte Alarm- und Brandmeldesysteme

**Wir lassen Sie nicht im Regen stehen!**

Längfeldweg 40 Tel. 032 365 25 72  
2504 Biel Tel. 032 341 31 03



**Uhlmann Bau AG**

**HADORN**  
Bedachungen

- Dachdeckerei • Solaranlagen • Spenglerarbeiten • Hoch- und Tiefbau
- Fenster • Isolationen • Fassadensanierungen • Kernbohrungen



**Wohnideen**  
auf über 10'000 m<sup>2</sup>

**Alles für Ihr schönes Zuhause**



**möbellaubscher**  
wohlfühlen mit stil

Möbel Laubscher AG  
Büetigenstrasse 74  
2557 Studen bei Biel  
(Nähe Florida & Zoo Seeteufel)  
Tel. 032 373 49 20  
www.moebel-laubscher.ch

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 9.00-12.00/13.30-18.30  
Sa. 9.00-17.00



# DIE HYPOTHEK: BÜRDE DES EIGENHEIMS

— Der Erwerb von Wohneigentum gehört für viele Menschen zum Lebensentwurf, egal ob es sich dabei um ein Einfamilienhaus mit Garten oder um eine Wohnung mit Terrasse handelt. Aber ist dieser Traum für alle erreichbar? —

TEXT NICOLE HAGER ÜBERSETZUNG PIERRE LEDUC

**G**ute Nachricht für Personen, die bald Eigentümer werden möchten. Das sagt Alex Josty, der Kommunikationsverantwortliche der Berner Kantonalbank: «Die Hypothekenzinsen sind ausserordentlich tief, und der Immobilienmarkt ist reich an Angeboten.» Allerdings ist mit dem Kauf von Wohneigentum eine langfristige Verpflichtung verbunden. Hier spielen das Budget, das eigene Vermögen und die familiäre Situation eine entscheidende Rolle, sagt Josty.

Tatsächlich nehmen Wohneigentümer langfristige Bankkredite auf, und sie müssen stets in der Lage sein, ihren finanziellen Verpflichtungen nachzukommen. Deshalb ist der Erwerb einer Immobilie nie ein spontanes Abenteuer, sondern ein Lebensentwurf, der wohl überlegt werden muss. Auch Jean-Philippe Koenig, Filialleiter der Hypothekbank Raiffeisen, warnt vor Schnellschüssen: «Wer ein Eigenheim erwirbt, muss grundsätzlich auf die Flexibilität des Wohnorts verzichten.»

## NEBENKOSTEN NICHT VERGESSEN

Wie bei allen zukunftsgerichteten Verpflichtungen erwarten den Hausbesitzer auch langfristig Mehrkosten: höhere Hypothekenzinsen und Gebäudeunterhalt. Dazu sagt Josty von der Kantonalbank: Die Finanzierung ist nur eines, aber der Gebäudeunterhalt ist noch ein ganz anderes Kapitel. «Eigentümer müssen mehr Geld in die Hand nehmen als Mieter», sagt der Experte.

Wie viel eine Immobilie im Laufe der Jahre wirklich kostet, ist schwer zu bestimmen. Alles hängt von der Entwicklung der Hypothekenzinsen, aber auch von der Bausubstanz und den Nebenkosten ab.

Im Übrigen müssen den Kaufpreis des Eigenheims zwei weitere Posten zugeschlagen werden: die notarielle Überschreibung und die Steuer. Je nach Kanton beträgt das Honorar des Notars 0,5 bis 4 Prozent des Kaufpreises. Dazu gehören die Beurkundung, die Beglaubigung der Hypotheken und die Publikation möglicher Vorkaufrechte.

Bei den Kosten für ein Eigenheim gilt seit Langem die 6-Prozent-Regel. Diese besagt: Dein Haus kostet dich jedes

Jahr rund 6 Prozent seines Kaufpreises. Allerdings sind sich sogar Experten nicht mehr einig, ob diese einfache Rechnung stimmt. Trotz der tiefen Hypothekarzinsen empfehlen die Banken einen Satz von 5 Prozent des Kaufpreises für die jährlichen Kosten. «Bei dieser Kalkulation können Eigentümer auch Erhöhungen des Hypothekarzinses verkraften», sagt der Vertreter der Raiffeisenbank.

Wie sich der Hypothekarzins entwickeln wird, steht in den Sternen. Falls die baulichen Verhältnisse den Erwartungen der Eigentümer entsprechen, ist wenigstens das Wohnen ungetrübt – vorausgesetzt, Ihre finanziellen Verhältnisse bieten genügend Spielraum dazu.

**IMMOBILIENKAUF WILL GEPLANT SEIN**

Alex Josty von der Berner Kantonalbank empfiehlt eine frühe Kaufplanung: Obwohl Kaufentscheide vielfach unter Zeitdruck getroffen werden, sei es besser, im Vorfeld bei der Bank vorzusprechen. «Die Bank ist in der Lage, das Budget und die laufenden Kosten für die kommenden Jahre am besten zu beurteilen», rät auch Koenig von der Raiffeisenbank.

Es gibt verschiedene Hypothekarmodelle (siehe Zweittext). Von den Kaufinteressenten verlangen die Banken im Allgemeinen eigene Geldmittel von mindestens 20 Prozent des Kaufpreises. Allerdings können die geforderten Eigenmittel durch verschiedene Kanäle erschlossen werden: Sparguthaben, Aktien oder Kassaobligationen. Aber in vielen Fällen springt die eigene Familie ein, weiss Jean-Philippe Koenig: «Es gibt Schenkungen, Erbschaftsvorzug oder andere Zuwendungen aus der Familie.»

Zudem können Gelder aus der Pensionskasse (nicht mehr als zehn Prozent des Guthabens) oder Mittel der dritten Säule für den Kauf einer Immobilie eingesetzt werden. Ebenso kann das Ersparte der dritten Säule verpfändet werden, ohne dass diese bei Zahlungsfähigkeit angetastet würde.

Aber was passiert mit jenen Immobilienbesitzern, die ohnehin genügend Geldmittel besitzen: Wird die Bank ihnen einen günstigeren Hypothekarzins zugestehen? Für den Fachmann der Raiffeisenbank ist diese Frage kein Thema. Er antwortet: «Wir sind doch keine Teppichhändler!»

**WAS SAGEN DIE IMMOBILIENBESITZER?**

**Risikobereit**

Isabelle und ihr Ehemann haben ein Einfamilienhaus gekauft, dass sie später vergrössert und renoviert haben. Am Anfang hatten sie eine Festhypothek gewählt. Aber auf Anraten eines Nachbarn hatten sie vor drei Jahren wenigstens einen Teil ihrer Hypothekarschuld in ein Libor-Darlehen umgewandelt. Immerhin wollten sie nicht alle Verbindlichkeiten in denselben Korb legen. Die Eheleute bereuen ihren Entscheid nicht: «Heute bezahlen wir nur die Hälfte der ursprünglich vereinbarten Zinsen.» Allerdings ist Isabelle nicht so gutmütig, zu glauben, dass die Libor-Variante der Weisheit letzter Schluss ist: «Man muss die Zinsentwicklung aufmerksam beobachten und bereit sein, auch eine plötzliche Zinserhöhung in Kauf zu nehmen.» Zum Glück kann der Libor-Vertrag mit einer Frist von drei Monaten gekündigt werden. Damit sichert sich das Ehepaar bei Zinsturbulenzen eine überschaubare Frist bis zum Abschluss einer neuen sicheren Hypothek.

**Sicherheitsorientiert**

André ist seit 20 Jahren Besitzer seines Eigenheims. Auch er hatte anfangs eine Libor-Hypothek gewählt, «weil die Kosten gegenüber der Fixhypothek erheblich niedriger waren». Tatsächlich betrug der Zinssatz 1,06 Prozent. Für das Fixangebot hätte er 1,51 bezahlen müssen. Allerdings entsprach die spekulative Libor-Hypothek nicht dem sicherheitsorientierten Temperament von André. Er wollte nicht mehr der Unsicherheit des Geldmarkts ausgesetzt sein. Daher wandelte er nach drei Jahren seine Verbindlichkeit in eine Fixhypothek um. Heute sagt er: «Nun weiss ich genau, wie viel ich in den kommenden Jahren jeden Monat bezahlen muss.» Sollten die Zinsen in dieser Frist steigen, will er mehr Anstrengungen unternehmen, um die Hypothekarschuld zu amortisieren, sagt André.



ALEXANDRE ZIEBER / FOTOLIA.COM

**DREI ARTEN VON HYPOTHEKEN**

Der Kauf von Wohneigentum ist das Eine, aber welches Hypothekenmodell ist das richtige? Die Banken bieten nämlich verschiedene Varianten an. Es liegt am Käufer, das geeignete Angebot auszuwählen. In der Schweiz gibt es grundsätzlich drei Arten von Finanzierungen: Die Festhypothek, die variable Hypothek und die Liborhypothek. Es gibt noch andere Modelle, die allerdings kaum gefragt sind. Alle Finanzierungen haben eine gemeinsame Grundlage, nämlich die Eigenmittel des Käufers. Die Banken beurteilen den Wert des Objekts und die Zahlungsfähigkeit des Kunden. Wenn diese Kriterien erfüllt sind, muss der künftige Immobilienbesitzer 20 Prozent des Kaufpreises aus eigenen Mitteln leisten.

**IDEALE ZEIT FÜR DIE FESTHYPOTHEK**

Festhypotheken haben einen fixen Zinssatz, der vertraglich über ein bis zehn Jahre vereinbart wird. Damit bleiben die Kosten für diese Zeitspanne überblickbar. Derzeit sind die Zinsen besonders tief, und deshalb entscheiden sich viele Eigentümer für diese Variante. Man kann Fixhypotheken für den ersten und den zweiten Rang abschliessen. Allerdings empfehlen Banken in solchen Fällen eine gestaffelte Lösung: Die Ablauffrist der beiden Darlehensverträge sollte zwei bis drei Jahre auseinanderliegen. Sollten die Zinsen nämlich in der Zwischenzeit gestiegen sein, würden bei der zeitgleichen Erneuerung beider Hypotheken auf einen Schlag hohe Mehrkosten auf den Eigentümer zukommen.

**WENN DIE ZINSEN ACHTERBAHN SPIELEN**

Die Hypothekarzinsen haben sich seit Längerem auf einem tiefen Niveau eingependelt. Deshalb wählen fast alle Käufer die Festhypothek. Das Interesse für variable, dem Zins folgende Hypotheken, ist völlig abgeklungen. Das war nicht immer so: Vor einiger Zeit, als die Hypothekarzinsen hoch waren, wählten Käufer von Wohneigentum die variable Hypothek, denn sie durften davon ausgehen, dass die Zinsen künftig sinken würden. Ebenso wählen Eigentümer, die ihr Haus bald verkaufen möchten, die variable Hypothek, weil sie nicht langfristig planen müssen.

**DIE SPEKULATIVE VARIANTE**

Die sogenannte Libor-Hypothek bietet variable Zinssätze, die sich am internationalen Geldmarkt orientieren. Die meist tieferen Ausgangszinsen stehen einem höheren Risiko für plötzliche Erhöhungen gegenüber. Wenige Eigentümer entscheiden sich für diese risikobehaftete Variante. Allerdings haben jene, die in den letzten drei Jahren auf eine Libor-Hypothek gesetzt haben, ein gutes Geschäft gemacht.

www.belma.ch

Sicherheit  
Qualität  
Komfort

Stilvolle Tür- und Torkombinationen

**Belma Metallbau AG**  
Ipsachstrasse 10 | 2560 Nidau  
Tel. 032 321 00 00 | info@belma.ch

il est temps de changer de matelas!  
es ist Zeit, die Matratze zu wechseln!

**TEMPUR**  
MATÉLAS ET OREILLERS

**VDU**  
Vente directe d'usine

**TEMPURCENTER**

Rue du Moulin 50  
Muhlestrasse 50  
BIEL-BIENNE

Gratis Hauslieferung  
Livraison gratuite

www.vdu-bienne.ch

**Brodbeck**  
bietet Boden

**Brodbeck AG**  
Bodenbelagszentrum  
Zentralstrasse 27, 2501 Biel  
Tel. 032 329 32 00  
Fax 032 329 32 19  
www.brodbeck-ag.ch  
info@ brodbeck-ag.ch

Parkett\_Laminat\_Kork\_Linoleum\_PVC\_Novilon\_Kautschuk\_Textile Bodenbeläge\_Fugenlose Bodenbeläge\_Orientteppiche\_Moderne Milieux Teppiche\_Technische Fensterprodukte\_Teppichreinigungen und Reparaturen\_

INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES - TÉLÉPHONE - TÉLÉCOMMUNICATIONS - CONSEIL - VENTE - SERVICE

**Mühlematter SA**

ZIONSWEG 36, CH. DE SION | 2501 BIEL-BIENNE | 032 365 51 01 | MUEHLEMATTERSA@BLUEWIN.CH

ELEKTRISCHE ANLAGEN - TELEFON - TELEKOMMUNIKATION - BERATUNG - VERKAUF - SERVICE

DIE SCHWEIZER  
WOHNHAUS  
ARCHITEKTEN

ARCHITEKTUR EINFAMILIENHAUS MEHRFAMILIENHAUS UMBAU

Lassen Sie sich persönlich beraten - wir freuen uns auf Sie!

www.bautec.ch  
info@bautec.ch

**BAUTECH**

3292 BUSSWIL  
032 387 44 00

Das Bieler Tagblatt-Abonnement:

Das **Jeden-tax-Abo**

Jetzt abonnieren:  
www.bielertagblatt.ch/abo

Mitreden on- und offline  
**Bieler Tagblatt**

Jetzt das Bieler Tagblatt abonnieren und jederzeit mitreden! Täglich aktuell im Briefkasten oder auf [www.bielertagblatt.ch](http://www.bielertagblatt.ch)

- 3 Monate on- und offline für Fr. 65.-\*\*
- 1 Jahr «Abo-Classic» für Fr. 425.-\*\*
- 1 Jahr «Abo-Online» für Fr. 323.-\*\*\*
- ½ Jahr «Abo-Classic» für Fr. 234.-\*\*
- ½ Jahr «Abo-Online» für Fr. 169.-\*\*\*

\* Angebot nur für Neukunden  
\*\* Zeitung im Briefkasten und 365 (bzw. 180 Tage) Zugang zum Online-Portal inkl. E-Paper, Abocard und Checkheft  
\*\*\* 365 (bzw. 180 Tage) Zugang zum Online-Portal inkl. E-Paper, Abocard und Checkheft  
Weitere Abo-Angebote finden Sie unter [www.bielertagblatt.ch/abo](http://www.bielertagblatt.ch/abo).

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Talon einsenden an: **Bieler Tagblatt**, Leseservice, Längfeldweg 135, 2501 Biel. Telefonische Bestellung unter 0844 80 80 90 oder per E-Mail an [abo@bielertagblatt.ch](mailto:abo@bielertagblatt.ch). Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und sind gültig bis 31. Dezember 2015.

BT000478

# ROTE KARTE FÜR DAS CHAOS



— Ständig Ordnung in den eigenen vier Wänden zu halten braucht zwar etwas Disziplin, aber es ist einfacher, als man denkt. Aufräumexperten geben Tipps, mit welchen Strategien es am besten gelingt. — TEXT KERSTIN WÄLTJ

bulthaup



**Die Küche ist der wahre Raum des Lebens.**

Wir planen und verwirklichen die ganz persönliche Einrichtung und Ausstattung Ihrer Küche, die weit über den Arbeitsbereich hinausgeht. Das ist typisch für bulthaup – und für uns, Ihren bulthaup Partner.

bulthaup  
Casa Cucina

Unionsgasse/Molzgasse 10  
2502 Biel, Tel. 032 322 88 48  
www.casacucina.ch

**J**eweils im Frühling, wenn die Winterkleider wieder in den Keller verschwinden, oder im Herbst, wenn ebendiese wieder vorgeholt werden, entrümpeln viele Menschen ihren Kleiderschrank, manchmal sogar die ganze Wohnung. Innerhalb von kurzer Zeit breitet sich jedoch oft wieder eine ähnliche Unordnung wie vor der Entrümpelungsaktion aus: Bücherstapel wachsen neben dem Bett in die Höhe, die Küchenschubladen gehen wegen all der Batterien, Küchengummis und sonstigem Kleinkram nicht mehr zu und im Bad füllt sich der Badewannenrand wieder mit Duschgel- und Shampooflaschen. Denn noch schwieriger als Entrümpeln ist es, Ordnung zu halten und dafür zu sorgen, dass es beim nächsten Frühlings- oder Herbstputz nichts mehr zu entrümpeln gibt. Mittlerweile haben sich zahlreiche Ratgeber dieses Themas angenommen, das Magazin «EXTRA» des «Bieler Tagblatts» hat einige genauer angeschaut.

## BEHALTEN, WAS GLÜCKLICH MACHT

«Das wahre Leben beginnt nach dem Aufräumen», so der erste Satz des Ratgebers «Magic Cleaning» von Marie Kondo. Die japanische Aufräum- und Ordnungsexpertin hat eine Methode entwickelt, mit der man sich von materiellem und emotionalem Ballast befreit und so nur noch ein einziges Mal aufräumen muss – falls man sich konsequent an ihre Methode hält. Doch auch wenn man dies nicht tut, nutzt es schon, wenn man sich nur einige ihrer Prinzipien und Techniken aneignet. Gemäss der Autorin kommt zuerst das komplette und konsequente Entrümpeln und Reduzieren des Besitzes, das heisst, behalten, was glücklich macht, entsorgen, was nicht glücklich macht, «dann den Aufbewahrungsort für jedes

Ding bestimmen, das bleiben soll, und es nach Gebrauch immer wieder dorthin zurücklegen: Das ist alles, was man beim Aufräumen zu tun braucht.» Diese Strategie lässt zwischendurch sogar ein «temporäres Chaos» zu, weil man hin und wieder einfach keine Zeit hat, alles an seinen angestammten Platz wegzuräumen. Diese Unordnung ist in der Regel aber schnell und leicht wieder zu beseitigen – es dürfen einfach keine neuen Gegenstände hinzukommen, die wieder Stauplatz benötigen.

## ORDNUNG NACH 180 LESEMINUTEN

Auch für «Madame Missou» kommt vor dem Aufräumen das Entrümpeln, nur so kann man sich von Ballast befreien und vor allem Platz schaffen, denn eine überfüllte Wohnung wirkt automatisch unordentlich. «Madame Missou» ist ein Pseudonym eines deutschen Verlegers, unter welchem der Ratgeber «Endlich Ordnung ... im ganzen Haus!» veröffentlicht hat. Sie – oder er – zeigt Planungshilfen auf, wie der Haushalt ohne allzu viel Aufwand organisiert und in Ordnung gehalten werden kann. Eine wichtige Regel ist die Fünfer-Regel: «Sortieren Sie jeden Tag fünf Dinge in Ihrem Haushalt, werfen Sie diese weg oder räumen Sie sie dahin, wo sie hingehören.» Also Socken in den Wäschekorb, ungelesene Bücher ins Bücherregal, alte Zeitschriften ins Altpapier usw. – all dies sind einfache Handgriffe, die nur wenig Zeit brauchen. Innerhalb einer Woche ist schon einiges an Chaos beseitigt. Nach einem Monat steigert man das Pensum und sortiert fünf Dinge pro Tag und Raum. «Alles, was nicht länger als zwei Minuten dauert, wird sofort erledigt», so eine weitere Empfehlung. Oder «gehen Sie niemals umsonst»: Bevor man einen Raum verlässt, schaut man, ob man etwas mitnehmen und gewissermassen im «Vorbeigehen» erledigen kann.

Zwar macht sich der Haushalt auch mit «Madame Missous» Ratschlägen doch nicht ganz alleine, doch es gibt Kniffe, die ein bisschen Schwung in die lästige Pflicht bringen. Einer davon ist, die Wohnung «putzfreundlicher» zu gestalten, indem beispielsweise Staubfänger wie Dekofiguren oder Krimskrams in einer Vitrine aufbewahrt werden. Oder sie rät, dass man jeden Tag ein paar Minuten im Kampf gegen die Lotterwirtschaft investieren soll, gemäss dem Motto «auch Kleinvieh macht Mist», statt am Wochenende einen Putzmarathon hinzulegen, also dreckiges Geschirr sofort verschwinden lassen, Kleinteile auf dem Schreibtisch in Schubladen oder Aufbewahrungsbehälter unterbringen, die Fernbedienung am Abend direkt am vorgesehenen Platz verstauen.

## EINFACHE ORDNUNGSTIPPS

### Küche

Schmutziges Geschirr sofort waschen, nach dem Kochen kurz über Herd und Esstisch wischen. Angebrochene Lebensmittel in luftdichten Plastikbehältern aufbewahren, Stauraum mit Schienensystemen über der Arbeitsfläche, Hängeschränken oder Ausziehflächen für tote Ecken erweitern.

### Badezimmer

Kleinkram in Schubladen, Schränken und Körbchen verstecken, sodass nur Zahnbürste und Seife am Waschbecken stehen. Nach jeder Benutzung oder zumindest am Morgen mit einem Lappen Waschbecken und Armaturen putzen. Dusche mit einem Abzieher nach jedem Duschen kurz runterwischen, so entstehen unschöne Kalkflecken gar nicht erst.

### Wohnzimmer

Kuscheldecken am Abend zusammenfalten, Dekokissen ordentlich drapieren, Gläser und Geschirr vor dem Zubettgehen in die Küche bringen und wegräumen, abends wegräumen, was im Laufe des Tages in dieses Zimmer gebracht wurde.

### Gang

In der Garderobe nur saisonale Jacken aufhängen, Schals und Mützen werden im Sommer ausgelagert. Für jedes Familienmitglied einen offenen Behälter im Eingangsbereich platzieren, in dem es seine Sachen deponieren kann.

### Schlafzimmer

Am Morgen als erstes das Bett machen, nur das Nötigste auf dem Nachttisch stehen lassen. Kleiderschrank ausmisten, Kleidung nach Saison, Kleiderart und Farbe sortieren.

### Kinderzimmer

Platz schaffen, Sachen, die das Kind am meisten benutzt, auf Augenhöhe platzieren.

### Homeoffice

Helfer wie Stifteboxen, Briefhalter und Ablagekörbchen, die einmal pro Woche aufgeräumt werden, organisieren.

### Keller, Estrich, Garage

Nur das zwischenlagern, was man wirklich noch braucht, sonst weggeben oder wegwerfen. Nach der Methode «Eins rein, eins raus» leben: Jedes Mal, wenn aus der Wohnung entsorgt und im Keller untergebracht wird, ein bereits eingelagertes Teil entsorgen.

**Quelle:** Madame Missou, *Endlich Ordnung*; Ulrike Lowes, *der perfekte Haushalt*.

## DIE BÜCHER

*Magic Cleaning. Wie Wohnung und Seele aufgeräumt bleiben.*

Marie Kondo (Rororo, 15.05 Fr., ISBN 978-3-499-62895-5): mit detaillierten Beispielen vom optimalen Zusammenlegen der Kleidung bis zum Ordnunghalten in der Küche und dem Verstauen der Kosmetika. Nachdem jeder Gegenstand seinen Platz gefunden hat, wird er nach Gebrauch zurückgeräumt, bei jeder Neuanschaffung gilt es zu überlegen, ob sie wirklich nötig ist.

*aufgeräumt leben.* Constanze Köpp (Knaur, 13.30 Fr., ISBN 978-3-426-78636-9). Unsere Wohnungen sind vollgestopft mit Dingen, die uns die Luft zum Atmen nehmen und unser Leben belasten, sagt die Wohnberaterin Constanze Köpp. Erst wenn man sich von den überflüssigen Dingen befreit hat, kann man die Wohnung gestalten mit den Dingen, die bleiben durften.

*Der perfekte Haushalt.* Ulrike Lowis (Naumann & Göbel, 12.40 Fr., ISBN 978-3-625-13611-8). Mit Tipps für an und für sich gut organisierte Menschen, die sich dennoch zu verbessern wünschen, ebenso wie für Chaoten, die das ändern und ihren Haushalt von Grund auf neu organisieren möchten. In fünf Kapiteln werden Anleitungen gegeben zum Aufräumen und Putzen, zum Einkauf und der Lagerung von Lebensmitteln.

*Endlich Ordnung ... im ganzen Haus.* (Verlag: Madame Missou, 14.50 Fr., ISBN 978-3-945362-07-5). Mit Anregungen, wie man am besten beim Entrümpeln vorgeht, einfachen Tricks, wie das Zuhause ordentlich bleibt. Dann ganz viele Tipps dazu, wie man in Küche, Wohnzimmer, Badezimmer sauber hält, welche Hilfsmittel Zeit sparen, wie man am besten für Ordnung in Küche, Kleiderschrank, Keller sorgt und die verschiedenen Arbeitsbereiche am besten organisiert.

## DER PERFEKTE HAUSHALT

«Wie viel Aufgeräumtheit wir brauchen, um uns in unseren eigenen vier Wänden wohl zu fühlen, ist abhängig von unseren individuellen Bedürfnissen. Ansprüchen und Vorlieben», sagt die Autorin der Ratgebers «Der perfekte Haushalt», Ulrike Lowes. Ziel des Aufräumens sei es, eine Umgebung zu schaffen, in der man gerne lebt, wohnt, isst, arbeitet und schläft. Auch bei ihr gilt: Besitzstand minimieren und dem tatsächlichen Bedarf anpassen, dann geeignete Aufbewahrungsmöglichkeiten wie Kisten, Körbe und Regale für diejenigen Dinge suchen, die man wirklich braucht. Ulrike Lowes empfiehlt für jeden Raum eine «Drei-Klassen-Gesellschaft»: Dinge wie die Zahnbürste oder Gewürze beim Kochen, die man täglich braucht, stehen an vorderster Front in leicht erreichbarer Höhe. Gegenstände, die man regelmässig, aber nicht täglich benutzt, können auch im hinteren Teil einer Schublade oder eines Schrankes verstaut werden, müssen aber gut erreichbar sein. Selten gebrauchte Dinge wie Ausstechformen für die Weihnachtsbäckerei können getrost in das unterste Regalbrett ganz hinten verbannt werden. x



# DER ROTE FADEN ZUM ENERGIESPAREN

— 4 Fragen, die Ihnen helfen Ihre Energiekosten über Jahre zu senken.—

**W**ie einfach war bauen und wohnen in früheren Tagen. In einer Zeit, als es noch keine Minergie-Labels, Energieetiketten und energetische Sanierungsvorschriften gab. Energie und der sinnvolle, effiziente Einsatz von Ressourcen waren nachrangige Themen; heute stehen sie auf der Prioritätenliste von Bauherren und Mietern weit vorne. Und das ist gut so. Doch es ist nicht leicht bei all den Möglichkeiten herauszufinden, was sinnvoll und notwendig ist.

## WO BESTEHT DAS GRÖSSTE ENERGIE-EINSPARPOTENTIAL?

Wie alt sind Waschmaschine, Trockner, Kühlschrank, Gefriertruhe, Fernseher usw.? Wenn Sie sich nur vage an das Beschaffungsjahr erinnern können, wäre es wohl Zeit sich Gedanken über einen Ersatz zu machen. Neue Geräte verbrauchen einen Bruchteil der Energie. Achten Sie beim Kauf auf die Energieetikette; je besser die Energieklasse, desto schneller macht sich die Investition bezahlt und Ihre Energiekosten sinken.

Stand-by? Strom, der im Stand-by Modus verbraucht wird, ist unnötig und Geldverschwendung. Investieren Sie ein paar Franken in abschaltbare Stromleisten und gewöhnen Sie sich an, Geräte wie Kaffeemaschinen, Fernseher, PC-Bildschirme etc. ganz auszuschalten, wenn Sie sie nicht brauchen.

## VOM GROSSEN INS KLEINE?

Bevor die Heizung ersetzt wird, sollte die Gebäudehülle optimiert werden. Die Isolation der Fassade und die Fenster sollen die Wärme im Haus behalten und nicht die Umgebung heizen. Sonst ist auch die energieeffizienteste Heizung nutzlos. Denken Sie an Solarkollektoren, wenn Sie die Heizung erneuern, und profitieren Sie bei der Sanierung von lokalen und nationalen Förderprogrammen ([www.energiefranken.ch](http://www.energiefranken.ch)).

## WIE KOMFORTABEL SOLL ES SEIN?

Die Hausautomation – oder «Smart Home» – erlebt im Moment einen Boom. Bevor Sie investieren, sollten Sie sich überlegen, wieviel Automation nötig ist und welche Anwendungen Ihren Komfortanforderungen entsprechen. Die Hausautomation soll den Bewohnern das Leben einfacher machen und sie nicht überfordern. Sie soll helfen Energie zu sparen, die Sicherheit zu erhöhen und den Bewohnern Routinetätigkeiten abzunehmen.

## STROM SELBER ERZEUGEN?

Klären Sie ab, ob sich ihr Hausdach eignet um eine Fotovoltaikanlage oder Solarkollektoren zu installieren. Die Solarkataster der Gemeinden geben darüber detailliert Auskunft und sind im Internet einfach zu finden (Solarkataster und Ortsname). Alternativ bieten sich stromerzeugende Heizungen, sogenannte Blockheizkraftwerke, an. Diese basieren auf dem Prinzip der Wärme-Kraft-Kopplung und produzieren gleichzeitig Wärme und Strom. Der Wirkungsgrad ist deswegen viel höher als bei einer simplen Wärmehheizung.

Es bedarf wenig, um die optimale Energielösung für ein Gebäude zu finden; wichtig ist von Anfang an die richtigen Fragen zu stellen und offen an das Projekt heran zu gehen. Lassen Sie sich durch Ihren lokalen Energieberater oder den Energie Service Biel/Bienne beraten und begleiten. x

Kontakt ESB: Tel. 032 321 13 00, [info@esb.ch](mailto:info@esb.ch)  
[www.esb.ch](http://www.esb.ch) / [www.ericwatt.ch](http://www.ericwatt.ch)

In Zusammenarbeit mit



20



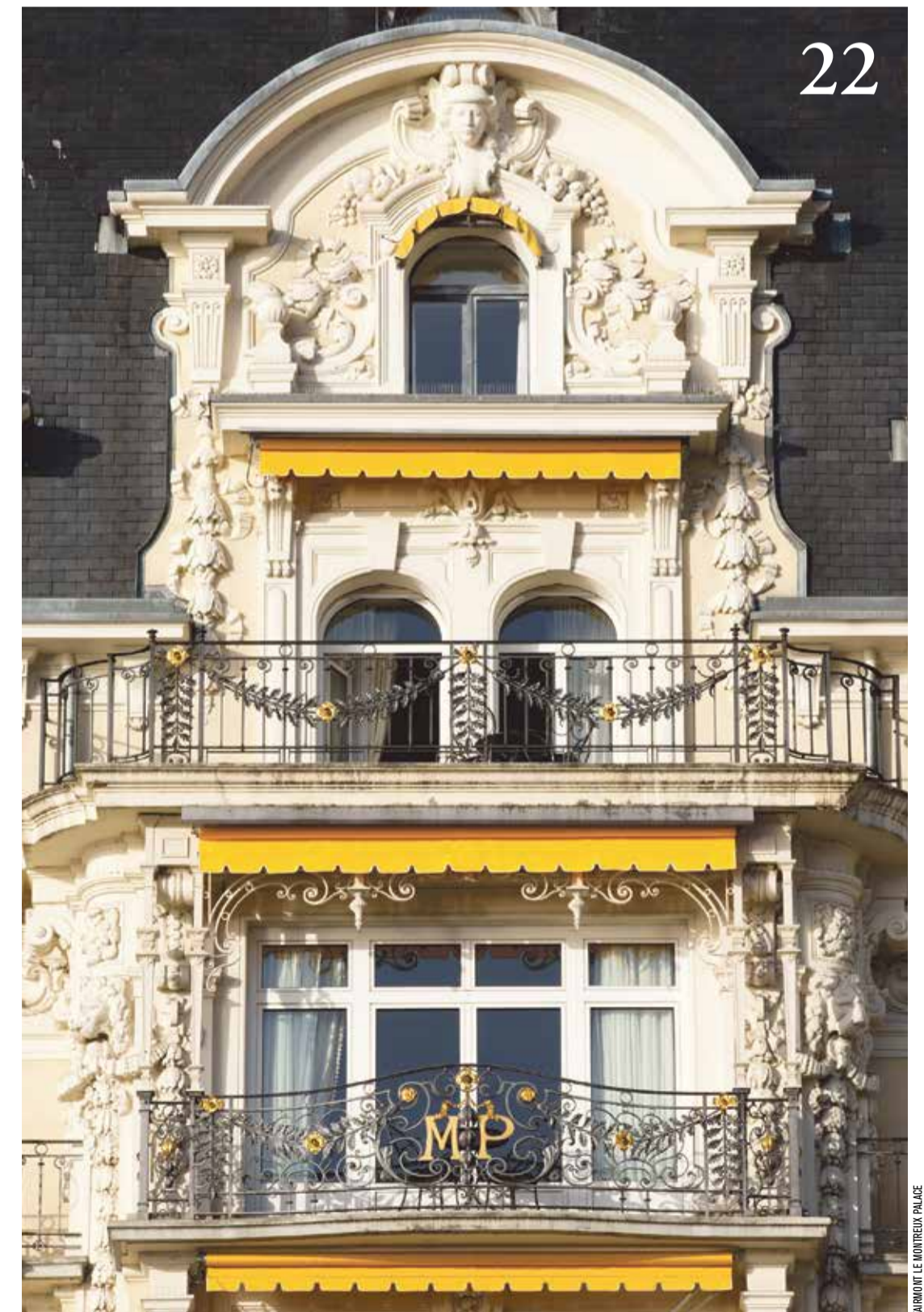
— Die schönen Seiten des Lebens



16

## REICH AN IDEEN

Ausflüge in die Romandie, Wassersport auf dem Bielersee, leckere Rezepte mit Gemüse der Saison, Anleitung zum Internet der Dinge: Auf den nächsten Seiten finden Sie viele inspirierende Informationen, um den Alltag zu verschönern.



22



## ASS SAVERS

Für Velofahrer, welche Wind und Wetter trotzen: Der Ass Saver hält ihren Hintern sauber. Das Konzept ist so alt wie der Regen selbst. Einfach anzuwenden und überzeugend effektiv. Zu finden unter [ass-savers.com](http://ass-savers.com) oder im Alabama Shop in Biel. x



K.O.I. (jeans), Bric-A-Brac (top), Modström (blazer), Sessun (schuhe), Becksöndergaard (geldbörse)



Essentiel (kleid), Drykorn (jeans), No Name (schuhe)



Carhartt (t-shirt & shorts), New Balance (schuhe)

# ALABAMA: 40 JAHRE EIGENSINN!

— Das junge Bieler Modelabel Ramò besucht für EXTRA Boutiquen in der Region und stellt Trends vor. In dieser Ausgabe präsentiert Ramò die brandneuen Bestseller des Alabama an der Zentralstrasse in Biel. —

TEXT RAMONA AEGERTER BILDER JÉRÔME BOULDOIRES

**D**ie Boutique Alabama ist ein sympathisches Familienunternehmen, welches letztes Jahr ihr 40-jähriges Jubiläum feiern konnte. Das vielseitige Angebot bietet Passendes für jede Generation. Hier werden nicht nur erlesene Kleidungsstücke für jung und alt präsentiert, sondern auch besondere Design-Accessoires angeboten. Und seit kurzer Zeit finden moderne, umweltfreundliche und modebewusste Leute sogar komposttaugliche Kleidungsstücke des Zürcher Labels Freitag. Die Hose aus Leinen und Hanf ist nach dem Abschrauben der Knöpfe, die wiederverwendbar sind, zu 100 % biologisch abbaubar. Die Bieler Boutique strebt einen eigenen, zeitlosen Mix an, um sich von anderen Geschäften abzuheben und einzigartig zu bleiben, getreu ihrem Motto: «Nous voulons juste rester libre et provocateur!» x

### DREI FRAGEN AN JULIEN BOULDOIRES INHABER ALABAMA TRADING POST

**EXTRA — Wen spricht das Alabama an?**  
**Julien Boudoires** — Wir wollen nicht nur einen bestimmten Kundentypen ansprechen. Wir versuchen, mit unserem vielseitigen Sortiment an Kleidern, Babykleidern, Accessoires und Design-Gadgets einen gemischten Kundenkreis in jedem Alter zu erreichen.

**EXTRA — Was sind die aktuellen Trends?**  
**J.B.** — Es gibt so viele verschiedene Trends. Wir folgen keinem ganz genau, wir stellen einen eigenen Mix zusammen, der unsere Ideologie authentisch repräsentiert.

**EXTRA — Der Fashion-Tipp für Bielerinnen und Bieler?**  
**J.B.** — Der Sommer naht, geht baden, fischen, pick-nicken und grillieren oder bleibt im Garten und entfernt das Unkraut! Für alle Fälle haben wir das passende Outfit und Zubehör.

**RAMÒ ist das Mode- und Gestaltungslabel von Ramona Aegerter aus Biel. Nach dem Diplom als Gestalterin FH an der Hochschule der Künste in Bern wurde Modedesign zur Leidenschaft und die Verbindung mit der grafischen Gestaltung eine Herausforderung.**

Fashion: [www.ramo-fashion.ch](http://www.ramo-fashion.ch)  
 Visuelle Gestaltung: [www.atelier-ramo.ch](http://www.atelier-ramo.ch)

## Colour Wear Frühlingsmode

Wie der Name verspricht, lanciert die neue Trendmarke aus Schweden erfrischende Modetrends. Im Angebot von Colour Wear finden sowohl Girls wie Boys ihr passendes Outfit für einen stylishen Frühling. Zu finden im Pipeline in Biel, im One80 in Studen oder auf [clwr.com](http://clwr.com). x



## GIN KIT - Die eigene kleine Gin-Brauerei

Für alle Gin-Liebhaber: In nur 36 Stunden produzieren Sie Ihre eigene Flasche Gin. Und dieser schmeckt erst noch köstlich. Der Gin Kit beinhaltet alle dafür nötigen Zutaten und Instrumente. Jetzt erhältlich unter [homemadegin.com](http://homemadegin.com) oder beim Alabama Shop. x





# SOMMER AUF DEM WASSER

— Kommt der Sommer, zieht es die Leute an den See – oder auf den See. Denn das Wasser ist eine Spielwiese für viele Sportbegeisterte. —



**DREI FRAGEN AN  
SASCHA BIEDERMANN  
VON TROPICAL SUNSET**

**EXTRA** — Sascha, du bist Experte für Wassersport in der Region. Was erwartest du für diesen Sommer, was ist besonders beliebt?

**Sascha Biedermann** — Trend Nummer eins ist Stand Up Paddle. Viele sind jetzt schon auf dem Board oder warten sehnsüchtig auf wärmeres Wetter. Auch für diesen Sommer erwarten wir einen grossen Zuwachs an Wassersportbegeisterten, welche eine Runde um Nidau paddeln wollen. Dies auch deshalb, weil man beim «SUPen» nach einer relativ kurzen Einführung einen gemütlichen Ausflug in der Natur geniessen kann. Es ist ein so genannter low-impact-Sport, bei dem man sich schonend fit halten kann.

**EXTRA** — Was empfehlst du jemandem, der gerne mit Kitesurfen oder SUP beginnen möchte?

**S.B.** — Beim Kitesurfen sollte man sicher als erstes einen Kurs besuchen. Der Einstieg ist so am einfachsten und am sichersten. Beim Stand Up Paddle reicht in der Regel eine kurze Einführung bevor man aufs Board steigt. Für Leute, welche mit der richtigen und gesunden Technik beginnen möchten, empfiehlt es sich einen Kurs zu absolvieren. Auch für Interessierte, die sich noch nicht sicher fühlen, ist eine professionelle Begleitung empfehlenswert. Grundsätzlich ist aber ein grosser Vorteil bei diesem Sport, dass er sehr einfach für jedermann zu erlernen ist.

**EXTRA** — Wie sieht es mit der Ausrüstung aus, was braucht ein Anfänger, was ein Profi?

**S.B.** — Der Anfänger braucht das richtige Material, welches seinen Start in den neuen Sport vereinfacht und unterstützt. Der Profi hat die nötige Erfahrung, mit welcher wir das passende Sportgerät gemeinsam finden. Mit unserer langjährigen Erfahrung können wir bei uns im Geschäft am Barkenhafen individuell und präzise beraten.

**M**anche lieben den Wind, manche eine Welle und manche brauchen nichts anderes als den ruhigen, klaren See. Manche brauchen ein Boot, manche nur ein Brett, manche ein Segel und immer wie mehr ein Brett mit einem Paddel. Eines ist allen gemeinsam: Dass sie die Momente auf dem Wasser für unentbehrlich halten und daraus eine ganz spezielle Energie ziehen. Manchmal meint man, man sähe es ihren Augen an.

Was in den letzten Jahren markant zugenommen hat, sind die Kitesurfer, welche mit ihren Schirmen quasi über den See fliegen. Faszinierend schon nur zum Zuschauen. Beobachtet man das Wachstum an Surfern und das Leuchten ihrer Augen, ahnt man den Spass, den sie dabei haben. Kitesurfen boomt auf der ganzen Welt, überall dort wo es Wasser und Wind hat. Verständlich.

Was auch boomt, ist das sogenannte Stand Up Paddle, kurz SUP. Ein Grund des Booms ist sicherlich, dass es ein Wassersport für alle ist. Für manche zwar weniger ein Sport als vielmehr ein gemütlicher Ausflug mit Brett und Paddel oder aktive Meditation auf dem Wasser, für manche aber auch ein Training mit Wettkampfcharakter. Erwähnenswert sicherlich das SUP Race around Nidau, welches das grösste seiner Art in ganz Europa ist. Und zudem für jedermann. Also los!

Und das Angebot an Wassersport in der Region geht noch viel, viel weiter. Da ist natürlich das Segeln, welches einen sehr hohen Stellenwert geniesst in der Region und für viele der Inbegriff des Wassersports ist. Oder das Rudern. Da gab es schon Bieler Olympiasieger. Auch Wakeboarden und Wakesurfen, eher trendig, mit Motor am Boot. Und das gute alte Windsurfen, schon lange da, wird immer bleiben. x

# Faszienfitness- neuer Trend

— Faszientraining ist in den letzten Jahren zum neuen Fitness-trend avanciert. Wer seinen Körper leistungsfähig, belastbar, geschmeidig und beweglich halten möchte, trainiert heute nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien. —

**B**ei Bewegungsmangel, Überlastung, einseitiger Beanspruchung oder Fehllhaltung können die Faszien schmerzhaft verkleben und verhärten. Verspannungen, Schmerzen, chronische Rückenschmerzen oder gar Verletzungen können die Folge sein. Ein gezieltes Faszientraining kann dem entgegenwirken. Es kann die Leistung und die Körperwahrnehmung wieder verbessern, Schmerzen und Steifigkeit vermindern und ganz einfach auch vor Verletzungen schützen. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch, biegsam, reissfest und ermöglicht federne Bewegungen.

## WAS SIND FASZIEN?

Faszien sind alle faserigen und kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen. Sie umhüllen alle Muskeln, Organe und Bänder. Als riesengrosses Netzwerk durchziehen sie den ganzen Körper von Kopf bis Fuss.

## FASZIENTRAINING

Durch gezielte Bewegungen wie dynamische Dehnungen, elastische Federungen und Schwungübungen können sich die Bindegewebsstrukturen innerhalb von sechs bis zwölf Monaten erneuern und wieder stark, belastbar und elastisch werden. Zweimal in der Woche zehn Minuten Faszientraining genügen laut den Faszienexperten schon. x

\* in Zusammenarbeit mit CTS - Congrès, Tourisme et Sport SA

## DIE 4 PRINZIPIEN DES FASZIENTRAININGS

**Fascial Releas** Eigenmassage mit der Rolle – bewirkt lösen von Verklebungen, besseres Körpergefühl, bessere Beweglichkeit und Schmerzverminderung;

**Fascial Stretch** Das Dehnen langer Muskelketten – dynamisch federnd als auch langsam, in viele unterschiedliche Richtungen dehnen;

**Rebound Elasticity** der Katapult Mechanismus – die in den Faszien gespeicherte Energie wird genutzt;

**Sensory Refinement** Sinnliche Bewegungen, Selbstwahrnehmung und Erspüren von Zugspannung im körpereigenen Gewebe.





## Flexibel in Sachen Trainingszeiten?

Dann profitieren Sie von unseren zeitlimitierten Abos:  
20% Vergünstigung auf die normalen Abopreise

Trainingszeiten: Montag - Freitag 7.00 - 12.00 / 14.00 - 17.00,  
Samstag und Sonntag ganzer Tag  
Gültig für Abonnemente ab 6 Monaten  
(Fitness, Sauna oder Clubmember Fitness / Sauna)

Ideal für Studenten  
oder Pensionierte

Rollen Sie Ihre Sorgen weg!  
Faszien-Training auch bei uns möglich.



CTS - Congrès, Tourisme et Sport SA  
Zentralstrasse 60  
2502 Biel-Bienne  
032 329 19 50  
www.ctsbiel-bienne.ch



Philippe Berthoud  
Koch

# EIN GENIALES GEMÜSE

— Grün oder weiss? Bei Spargel-Liebhabern kann diese Frage Glaubenskriege auslösen. EXTRA nimmt Sie mit auf einen Ausflug in die Farbenlehre. —

TEXT PHILIPPE BERTHOUD



VLADISLAV POKHODIN

**D**ie Weissen und die Grünen (nicht die Partei) sind ein und dasselbe Gemüse. Lieber Herr Aebi, bestimmt waren sie ein guter Bio-Lehrer, aber das mit der Photosynthese ist bei mir nicht hängen geblieben. Ich weiss aber, dass das Sonnenlicht die Spargeln grün färbt. Darum schützt man die Spargeln vor der Sonne, indem man sie unter der Erde wachsen lässt. So bleiben sie schön weiss.

Genau gleich wie der Chicorée-Salat, den meine Grossmutter mit Schinken umwickelt und mit Käse überbacken, direkt aus dem Ofen serviert hat. Im Gegensatz zum weissen Spargel darf der grüne Spargel in der Sonne stehen.

Wegen des feinen Geschmacks bereite ich die weissen Stangen meist klassisch zu. Gegart im Wasser, im Dampf oder im Ofen, serviert mit einer Hollandaise-Sauce oder einer Beurre noisette. Diese Nussbutter herzustellen ist ganz einfach: Für 4 Personen ca. 200 g Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen bis sie eine haselnussbraune Farbe und einen wunderbaren Geschmack angenommen hat. Die Butter nun durch ein Küchentuch oder die übertrieben farbige Seidenbluse deiner Frau passieren und bis zum servieren warm halten (die Bluse, die ganz hinten im Schrank hängt – du weissst genau, welche ich meine...).

Die geschmacksintensiven, grünen Stangen eignen sich wegen der etwas herberen Note (das kommt vom Chlorophyll, Herr Aebi) eher zum braten, gratinieren oder für Salat.

Der Spargel, aus dem Griechischen «asparagos», was «Junger Trieb» heisst, wird nicht jedes Jahr neu gesetzt, sondern ist ein Wurzelstock, der ca. 35 Zentimeter unter der Erde liegt. Im Frühjahr treibt der Spargel dann mehrere Sprosse aus, die geerntet werden. Der Wurzelstock lebt zirka zehn Jahre.

## EINKAUF

Auf was achtest Du beim Spargelkauf? Die Spargeln sollten noch geschlossene Spitzen haben und die Spargelenden dürfen nicht ausgetrocknet sein. Viele Einkaufsläden decken die Enden mit Verpackung ab – damit Du nicht siehst, wie alt das Gemüse ist. Ich reisse die Verpackung ab und schaue nach. Bin doch nicht blöd. Meinem Gaumen (und meinem Gewissen) schmecken Spargeln aus der Schweiz – aus dem Seeland – am Besten. Denn das Gute liegt so nah (Erntebeginn zirka 15. April). Der Spargelhof Köhli in Kallnach verkauft sie ab Hof.

Die grünen Spargeln müssen nicht geschält werden. Das hintere Drittel biegen, bis das holzige Hinterteil abbricht. Nun den ganzen Bund auf diese Länge zuschneiden. Die weissen Spargeln bitte gut schälen, ich mache zwei Runden mit dem Sparschäler und schneide zirka einen Zentimeter vom Ende ab. Nicht geizen mit dem schälen, schlecht geschälte Spargeln bleiben eh auf dem Teller liegen.

Ich koche weiss und grün genau gleich. Ab ins Salzwasser damit. Grün, je nach Dicke für 8-12 Minuten, Weiss, je nach Dicke, 15-20 Minuten. Dämpfen geht auch.

Der Grünspargel schmeckt schön nussig, wenn er in Olivenöl langsam angebraten wird. Für einen asiatischen Salat die gebratenen Spargeln in mundgerechte Stücke schneiden (mundgerecht ist relativ – ich kenne

Menschen, da könnte man das Gemüse ganz lassen), mit etwas Sojasauce, Sesamöl, gehackter Chili, fein geschnittener Frühlingszwiebel und etwas Sesam mischen. Für 30 Minuten ziehen lassen. Ultimativ aber wird der weisse Spargel in einem Bratschlauch im Ofen gegart. So bleibt der ganze Geschmack erhalten und es gibt fast nichts abzuwaschen (siehe Rezept).

Die Spargeln dürfen übrigens mit den Händen gegessen werden, auch beim ersten Date. Was aber nicht heissen soll, dass man mit der Spargel auf andere Leute zeigen darf. Da das Besteck früher aus Silber war, lief es wegen den schwefelhaltigen Verbindungen in der Spargel an. Manchmal wird im Restaurant ein Schälchen mit Wasser und Zitrone serviert – das ist keine Zitronensuppe, sondern um deine Fingerspitzen zu waschen.

Nach all den Tipps und Rezepten keine Lust selber zu kochen? Schäm dich. Aber im Hotel Hippel Krone in Kerzers gibt es für Fr. 42.50 Spargeln à discretion, das heisst so viel du willst. Bis Du vom Tisch rollst. Und wenn Du schon dran bist, rolle doch gleich weiter zum Spargelfest in Kerzers. Vom 25. bis 27. April.

## WELCHER WEIN PASST ZU SPARGEL?

Nimmt man einen Wein mit viel Säure, wehrt sich der Spargel mit bitteren Noten. Wählen wir also einen Wein, der etwas Frucht und Substanz besitzt – einer, der sich auch durch das Fett einer Hollandaise oder Beurre noisette nicht einschüchtern lässt. Somit ist ein Silvaner (so heisst die Traube, nicht der Winzer) «the perfect match».

Und wenn Du nun genug hast vom Spargelgemüse, nimm dein Telefon zur Hand, wähle die Nummer 032 381 12 17 und reserviere einen Tisch in der «Waldschenke» in St. Niklaus. Und dann freust Du dich auf das wohl beste und einzige Entrecôte «Chez nous» in der Region. x

www.philippeberthoud.com  
www.facebook.com/philippe.berthoud

## DAS ULTIMATIVE REZEPT

### Weisse Spargeln im Ofen mit Beurre noisette Rezept für 2 Personen

- 1 kg weisser Spargel
- 1 guter EL Butter
- 2 bis 3 Prisen Salz
- 2 Zweige Thymian
- 1 Bratbeutel

Ofen auf 180 C° vorheizen. Die Spargeln schälen und 1 bis 2 cm vom Ende abschneiden. Die Spargeln mit der Butter, dem Salz und den Thymianzweigen in den Bratbeutel geben, verschliessen und im Ofen für 25 - 30 Minuten garen. Die Spargeln garen so sanft im eigenen Saft. In der Zwischenzeit die Beurre noisette vorbereiten (Rezept im Text) und mit den Spargeln servieren.



Reto Bertschi  
IT-Experte und Gründer  
netrics hosting ag

# WIFI@HOME - VERNETZTES ZUHAUSE MIT «INTERNET OF THINGS»

TEXT RETO BERTSCHI



Baby Monitor Withings



Tesla touch screen



Halsband Kaddz



**P**rivat Haushalte nutzen ihren eigenen WLAN-Hotspot meist als Internet-Zugang für mobile Endgeräte wie Laptops oder Tablet-PCs. Dank vielen neuen kleinen Helfern und «Internet of Things» bricht eine neue Ära an: Der intelligente und vernetzte Haushalt.

## WAS WIRD VERNETZT?

Mit der Initiative «Internet of Things», welche primär durch Hardware-Hersteller getrieben wird, erscheinen auf dem Markt täglich neue kleine elektronische Helfer für den modernen Haushalt. Der Gadget- und Technikliebhaber installiert sich seine drahtlos vernetzten Sensoren, Beleuchtungskörper, Internet-Radios und Alarmanlagen künftig problemlos selbst. Ein besonderer Boom zeigt sich bei den mit WLAN verbundenen Einbruchssicherungsanlagen. Diese melden Eindringlinge gar in mittels Echtzeit-Bildübertragung zum Smartphone des Wohnungsbesitzers. Auch das klassische Baby-Phone wird von neuen high-rec-Webcams mit integrierten Sensoren zur Messung der Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit ersetzt. Der Vorteil liegt auf der Hand – dank Wifi-Integration überwachen Sie das Kinderzimmer von überall.

## WIE SICHER IST DER VERNETZTE HAUSHALT?

Mit der zunehmenden Anzahl von vernetzten Geräten im Haushalt steigt leider auch die Motivation von Hackern und Spionen, welche Häuser und Wohnungen überwachen, teils auch manipulieren können. Viele neue Wi-

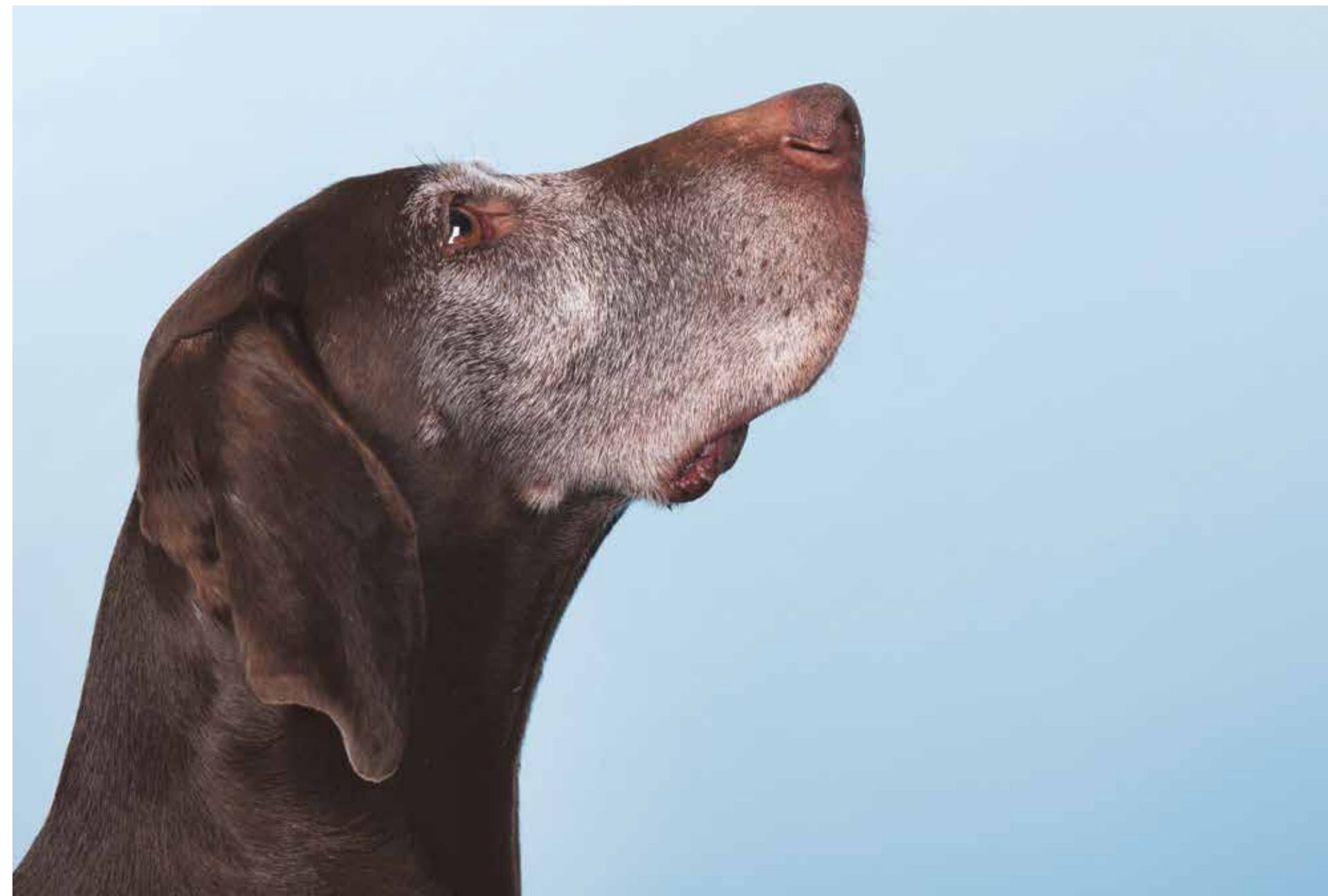
fi-Endgeräte erleichtern uns das Leben im Alltag, sind jedoch oft nicht sicher genug entwickelt worden, so dass z. B. Webcams im eigenen Haushalt ohne enorme Anstrengungen angezapft und von unerwünschten Augen betrachtet werden können. Abhilfe schaffen hier eine konsequente Datenverschlüsselung auf den Funkübertragungsstrecken und eine Firewall, welche das unerwünschte Eindringen ins private Hausnetz blockiert.

## KATZE UND AUTO GEFUNDEN!

Als Erweiterung des vernetzten Haushaltes gelten «Machine to Machine»-Endgeräte (M2M), in denen SIM-Karten von Mobile-Telekomaniern installiert sind und dadurch die Daten automatisch zu einem spezifischen Empfänger (z. B. Server) gesendet werden. Auf dieser Basis wird beispielsweise aktuell ein neues Halsband für Katzen (www.kaddz.com) lanciert, welches eine ganze Reihe von Sensoren auf kleinstem Raum eingebaut hat. Sobald das geliebte Haustier das hauseigene WLAN verlässt, kann sich der Besitzer eine Meldung auf sein Smartphone senden lassen und dank APP und GPS-Ortung weiss dieser jederzeit, wo sich sein Freund des Hauses momentan aufhält. Ähnliche Funktionen werden bei Automobilen der neuesten Generation eingebaut: Fährt man zuhause in die Garage, welche vorzugsweise mit WLAN versorgt ist, werden die aktuellen Fahrzeugdaten oder auch Software-Updates automatisch auf den neuesten Stand gebracht. Auch die Lieblings-Musiktitel können so problemlos jederzeit vollautomatisch im Radio aktualisiert werden. x

## INTELLIGENTE GEGENSTÄNDE

Das Internet der Dinge (englisch auch Internet of Things, Kurzform: IoT) beschreibt, dass der (Personal) Computer zunehmend als Gerät verschwindet und durch «intelligente Gegenstände» ersetzt wird. Statt – wie derzeit – selbst Gegenstand der menschlichen Aufmerksamkeit zu sein, soll das «Internet der Dinge» den Menschen bei seinen Tätigkeiten unmerklich unterstützen. Die immer kleineren, eingebetteten Computer sollen Menschen unterstützen, ohne abzulenken oder überhaupt aufzufallen. So werden z. B. miniaturisierte Computer, sogenannte Wearables, mit unterschiedlichen Sensoren direkt in Kleidungsstücken eingearbeitet. Das Internet der Dinge bezeichnet die Verknüpfung eindeutig identifizierbarer physischer Objekte (things) mit einer virtuellen Repräsentation in einer Internet-ähnlichen Struktur. Es besteht nicht mehr nur aus menschlichen Teilnehmern, sondern auch aus Dingen. *Quelle: Wikipedia*



HONNE WERNIK / FOTOLACOM

# SIE KOMMUNIZIERT MIT TIEREN

— Kann der Mensch eine Gedankenverbindung mit Hund, Katze oder Pferd herstellen? Ja, behauptet die Tierkommunikatorin Valérie Lebon.—

TEXT PIERRE-ALAIN CORNAZ • ÜBERSETZUNG PIERRE LEDUC

«**J**eder Mensch besitzt die Fähigkeit, eine Gedankenverbindung zu einem tierischen Geschöpf aufzubauen», versichert die Tierkommunikatorin Valérie Lebon. Nur werde diese Veranlagung nicht genügend genutzt: «Entweder fehlt den Menschen das Bewusstsein dafür, oder sie wollen von dieser Gabe keinen Gebrauch machen.» Lebon ist ausgebildete Arzthelferin und arbeitet nur noch aushilfsweise in diesem Beruf. Die Lausannerin lehrte heute vorwiegend von der Tiertelepathie und bietet in diesem Fach auch Ausbildungskurse an. Die Verbundenheit mit den Tieren geht auf ihre frühe Kindheit im Waadtländer Mittelland zurück, wo ihre Grosseltern einen Bauernhof bewirtschafteten. Bald entdeckte Lebon ihr Talent für die aussergewöhnliche Kommunikation mit Tieren. Inzwischen hat sie diese Begabung durch Ausbildungsgänge nutzbar gemacht, zuerst in der Schweiz und kürzlich in Kalifornien, wo die Tierkommunikation mehr Zustimmung als bei uns findet.



OLIVIER BERNI

Valérie Lebon versteht sich als Mittlerin zwischen den Tieren und ihren Besitzern: «Tiere verdienen es, angehört zu werden. Ich verleihe ihnen Botschaften eine menschliche Stimme.»

## ZUFRIEDENE KLIENTEN

### «Unser Hund verhielt sich ungewohnt ängstlich»

Laurence Favre aus Bussigny bei Lausanne berichtet über ihren Rottweiler «Bart», der im Berner Tierspital an der Halswirbelsäule operiert worden war: «Kaum wieder zu Hause, reagierte der Hund feindseliger als sonst gegenüber Unbekannten und fing häufig an zu bellen.» Die Eigentümerin stellte zwar einen Zusammenhang mit der Spitalbehandlung in Bern her, aber sie war sich nicht sicher, ob «Bart» aus blosser Angst oder zu seiner Verteidigung so unerwartet reagierte. Ihre Frage war: «Was kann ich tun, um dem Tier das Selbstvertrauen zurückzugeben?» Deshalb wandte sich die verunsicherte Hundehalterin an Valérie Lebon. Diese konnte bestätigen, dass Favres Annahme richtig war und «Bart» nicht bestraft werden sollte. Vor allem aber fand die Telepatin heraus, dass die Verhaltensauffälligkeit vorübergehender Natur war und mit der Aushilfung der Operationsfolgen verschwinden würde.

### «Ich konnte mein Pferd kaum im Zaum halten»

Patricia de Watteville aus Epalinges (VD) besitzt mit ihrer elfjährigen Stute «Panja-du-Val» ein ehemaliges Trabrennpferd. «Ich glaube, das Tier hatte bei unseren Ausritten immer noch die Ziellinie im Kopf und legte unbeirrbar das eigene Tempo vor», so die Besitzerin. Jedenfalls gelang es ihr manchmal nicht, das überdies gutmütige Pferd zum Stehen zu bringen. Solange diese Macke weiterbestand, drohte «Panja-du-Val» ein trauriges Ende im Schlachthaus. Aber Valérie Lebon konnte mit dem Pferd in Verbindung treten, und «seither ist das Tier zunehmend ruhiger geworden», freut sich die Besitzerin. Die Telepatin hatte zudem geraten, mehr auf das Pferd einzugehen. Das erfreuliche Ergebnis hat de Watteville bewegt, selbst →

aufbaut. Jetzt ist Lebon für Botschaften empfänglich, die ihr das Tier auf aussersinnlichen Kanälen sendet. Sie verspürt dabei körperliche Veränderungen, aber auch Bilder, Gerüche und geschmackliche Signale. So könnte die Wahrnehmung eines als «chemisch» empfundenen Geschmacks auf eine Krankheit mit medikamentöser Behandlung des Tiers hindeuten, glaubt Lebon. Die Kommunikatorin berichtet auch über unbestimmte Eindrücke, die sich dann aber zu Gefühlen wie Trauer oder Freude verdichten. Nach dieser kommunikativen Versenkung gilt es für Lebon, die empfangenen Botschaften in Form eines einfach zu lesenden Berichts darzulegen: «Es ist, als ob ich ein Selbstgespräch aufschreibe, dessen Inhalt mir von einem anderen Wesen vermittelt wurde.»

Oft sind es Verhaltensauffälligkeiten von Haustieren, die Ratsuchende zu Valérie Lebon führen. Die Sorgen der Tierhalter sind vielfältig: Die Katze verrichtet ihre Bedürfnisse scheinbar ohne Grund ausserhalb des Kistchens, ein Pferd will plötzlich nicht mehr folgen, der Hund zeigt ungewohnt aggressives oder ängstliches Verhalten. Daneben bietet die Telepatin ihre Dienste auch bei anderen Problemen an: Sie

hilft bei der Suche nach entlaufenen Tieren, begleitet einen bevorstehenden Umzug oder den Einzug einer neuen Person in den Haushalt. Zudem schreibt sich Lebon die Fähigkeit zu, mit verstorbenen Tieren in Verbindung zu treten.

Auch Personen, die einen Vierbeiner aus dem Tierheim adoptiert haben, möchten gerne mehr über das frühere Leben ihres neuen Begleiters wissen, denn «das Erlebte kann das aktuelle Verhalten beeinflussen und erklären», weisst die Vermittlerin. Es sei sogar vorgekommen, dass Tiere ohne das Zutun ihres Eigentümers mit ihr Kontakt aufgenommen hätten, berichtet Lebon: «Ein Pferd, das ich einst betreut hatte, sendete mir spontan Hilferufe, nachdem es für den Schlachthof bestimmt war. Das traurige Ereignis verfolgte mich während des ganzen Wochenendes.»

## UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG IM VORDERGRUND

Valérie Lebon arbeitet in erster Linie mit Haustieren. Trotzdem wurde sie auch schon bei Nutztieren um Rat gefragt. In einem Fall wollte eine Kuh ihr neugeborenes Kalb nicht annehmen. Die Bäuerin hatte sich heimlich an die Telepatin gewandt, weil sie den Spott ihres Ehemannes fürchtete, der nicht viel von aussersinnlichen Methoden hält. Lebon lacht beim Erzählen der Geschichte, denn die Kritik der Skeptiker nimmt sie wohlwollend entgegen, wie sie erklärt: «Andere zu überzeugen liegt mir fern. Ich stehe nur jenen zur Verfügung, die mich um Hilfe bitten, weil sie für mein Vorgehen offen sind.» Lebon ist im Laufe ihrer Tätigkeit aufgefallen, dass nicht nur die Tiere ihrer Beistand brauchen, sondern oft auch die Halter selbst.

In der Romandie arbeiten inzwischen rund 20 Tierkommunikatoren. Eine anerkannte Ausbildung dafür gibt es nicht. Allerdings bieten erfahrene Fachpersonen wie Valérie Lebon selbst Kurse in Tiertelepathie an. Die Dienste der Waadtländer sind sogar in Frankreich, England und Mexiko gefragt. Eine Beratung kostet bei ihr 80 Franken.

Trotz aller Erfolge versteht sich unsere Gesprächspartnerin keinesfalls als Konkurrentin der naturwissenschaftlichen Veterinärmedizin: «Wir sind nicht befähigt, Tiere zu pflegen oder gar zu heilen.» Sie sieht ihre Mission vielmehr darin, «den Tieren eine menschliche Stimme zu geben». Und so meint Lebon zum Schluss: «Wenn es mir nun schon gelingt, bei einer Beratung das Problem zu benennen, dann ist bereits viel erreicht.» *\*Terre & Nature*  
www.animaux.com.ch

## WIE URTEILEN FACHLEUTE?

Wir haben Tierärzte und Verhaltenstherapeuten nach ihrer Meinung zur Tiertelepathie befragt. Keine dieser Fachpersonen hat sich abfällig über die aussergewöhnliche Tierkommunikation geäussert. Allerdings melden einige der Befragten Skepsis an. Den Tenor der Meinungen: Solange die Kommunikatoren keinen Anspruch auf fachliche Pflege oder medizinische Behandlung kranker Tiere erheben, ist gegen ihre Tätigkeit kaum etwas einzuwenden. Bei unserer Recherche bekamen wir ausserdem regelmässig zu hören: «Oft sind diese Kommunikatoren recht einfühlsame Psychologen.»

Micaëla Gsponer leitet ein Beerdigungsinstitut für Haustiere in der Nähe von Lausanne. Auch sie findet die Arbeit der Kommunikatoren durchaus begrüssenswert. Mit Blick auf ihre Begabung, in die Gefühlswelt der Tiere einzutauchen, meint Gsponer: «Gerade wenn ein Haustier eingeschlafert werden musste, ist es für die Besitzer tröstlich, dank einer übersinnlich begabte Person zu erfahren, wie es ihrem Liebling dabei auch innerlich ergangen ist.»



**Marc Zumbühl**  
Fahrlehrer  
Erwachsenenbildner eidg. FA  
Mobil 079 427 49 53

## Die Fahrschule mit dem gewissen EXTRA! :-)

- **Fahrstunden Kat. B**  
CHF 80.-/Lekt. (45 - 50 min)
- **Verkehrskundeunterricht**  
CHF 140.- statt CHF 199.- (in Bern)
- **Standorte**  
Bern, Biel und Solothurn

**Gutschein für eine gratis Fahrstunde**  
(nur gültig mit Original-Gutschein, keine Kopie)  
**GOODRIVE.ch**



**GOODRIVE.ch**  
Life is 2 short 2 drive bad

eine Ausbildung zur Tierkommunikatorin in Angriff zu nehmen. Ihre ersten Erfahrungen schildert die Reiterin so: «Es ist, als ob man eine unbekannte Sprache erlernt. Aber vorher muss man sich innerlich für das Neue freimachen, und das kostet Energie.» Die Waadtländerin stellt fest, dass sie dabei auch viel über sich selbst in Erfahrung bringt.

## «Unsere Katze war verschwunden. Wir wollten sie wiederfinden»

Die Familie von Grasielly Silva aus Lausanne hatte einer herrenlosen Katze ein neues Zuhause gegeben. Aber eines Tages sprang «Morgane» unvermittelt vom Balkon und verschwand für immer. Daraufhin bat Silva die Tierkommunikatorin um Hilfe. Valérie Lebon erstellte die aussersinnliche Verbindung mit «Morgane» und erfuhr auf diese Weise den Grund für das Verschwinden der Katze: Das Tier war tatsächlich aus freien Stücken ausgerissen und lebt nun in einer anderen Familie bei einem kleinen Jungen. Das Kind brauche die Anwesenheit von «Morgane» derzeit mehr, als die Silvas, und deshalb solle man nicht mehr nach ihr suchen, konnte Lebon aus der telepathischen Verbindung herauslesen. «Wir waren sehr erleichtert über die Nachricht, und wir respektieren ihren Entscheid», meint Grasielly Silva. Immerhin tummeln sich in ihrem Haushalt noch weitere Katzen, sodass der Verlust nicht so schwer zu ertragen ist. Auch Silva will sich näher mit der Tierkommunikation auseinandersetzen und dafür Kurse besuchen.



*königliche*  
**Frühlingsgenüsse**

## Mit dem Frühlingserwachen ...



**... geniessen Sie in unserem Restaurant Köstlichkeiten aus unserer Speisekarte**

**Wir freuen uns auf Ihre Reservation!**

**Hotel-Restaurant Krone**  
Stadtplatz 29 • 3270 Aarberg  
032 391 99 66 • info@krone-aarberg.ch

# Montreux: Schwelgen in der schönen Epoche

Dieses imposante Gebäude im Art-Deco-Stil befindet sich gleich neben dem Bahnhof.



— Während der Belle-Epoque am Ende des 19. Jahrhunderts erlebte die Stadt Montreux am Genfersee einen rasanten Aufschwung. Luxushotels und Herrenhäuser begleiten einen Bummel im Zeichen der Architektur. —

TEXT CLÉMENT GRANDJEAN\* PHOTOS OLIVIER BORN ÜBERSETZUNG THOMAS UHLAND

Im Hafen von Clarens VD hat das missliche Wetter die Spaziergänger verjagt. Nur die Möwen fliegen unter den dunklen Wolken ihre Kunststücke. Die Masten der Segelboote stossen im Rhythmus der Wellen gegeneinander. Einem vornehmen Haus auf einer künstlichen Insel, ein paar Meter ausserhalb der Hafenummauer, scheint das Wetter nichts auszumachen. «Das ist die Villa der Insel Salagnon», sagt die Architekturhistorikerin Carole Schaub, unsere Führerin. «Sie wurde für den französischen Maler Théobald Chartran gebaut, und man sagt, Persönlichkeiten aus der ganzen Welt seien hier zu rauschenden Festen eingeladen gewesen.»

Wie Dutzende anderer Gebäude ist auch dieses ein Relikt der goldenen Zeiten des Tourismus von Montreux. «Zwischen 1890 und 1910 hat sich die Stadt enorm schnell entwickelt», erklärt Carole Schaub. Engländer, Deutsche und Russen verbrachten ihren Urlaub in Montreux und genossen das Klima, den See und die nahen Berge. Innerhalb weniger Jahre schossen Hotels und Herrenhäuser zu Dutzenden aus dem Boden. Wer heute über die Quais flaniert, kann sich unschwer vorstellen, wie sich in Montreux vor 100 Jahren die Aristokratie aus ganz Europa in Sommer ein Stelldichein gab.

## FANTASIEVILLEN

Unser Weg führt zuerst entlang der Dubochet-Villen. Das Quartier trägt den Namen des Schweizer Finanziers, der die 21 Villen gegen Ende des 19. Jahrhunderts bauen liess. Auch wenn die Zeit nicht spurlos an ihnen vorbei gegangen ist, haben diese Wohnhäuser nichts von ihrem architektonischen Wert eingebüsst. Englisches Landhaus, italienischer Palazzo oder deutsches Schloss im Mini-Format – die Fantasievillen erinnern daran, dass vor hundert Jahren der Stil eines Hauses Vieles über seine Bewohner aussagte.

Je näher wir dem Stadtzentrum von Montreux kommen, desto höher werden die Gebäude. Die Balkone der Hotels gewähren freien Blick auf den See, über dem die Wolkendecke nun endlich aufreiss. Während wir ehrfürchtig die majestätischen Fassaden der Paläste bestaunen, erinnert uns unsere Führerin daran, dass auch der Quai, auf dem wir stehen, während des touristischen Aufschwungs in Montreux gebaut wurde. «Bis Mitte des 19. Jahrhunderts war hier ein simpler Steinstrand», sagt Carole Schaub. «Um die Erosion zu verhindern und den Gästen eine bequeme Promenade zu bieten, wurde dieser auf der ganzen Uferlänge durch einen gemauerten Quai ersetzt.»

## EINE STATUE FÜR FREDDY

Das Montreux-Palace ist eines der am besten erhaltenen Bauwerke der Belle-Epoque. Die Sonne zeigt sich pünktlich, um die schmiedeisernen Balkone mit ihren gelben Markisen zu beleuchten. «Das Palace wurde von 1904 bis 1906 von Eugène Jost gebaut, einem Waadtländer Architekten, der die Pläne für die prächtigsten Bauten der Region gezeichnet hat», erklärt Carole Schaub. Dazu gehören etwa der Bahnhof, oder auch das Palace im Nachbardorf Caux, dieses riesige, von Türmchen überragte Hotelgebäude.

Im Unterschied zu jenem wird das «Palace» von Montreux immer noch als Hotel betrieben. Wir stossen die imposante Türe auf, um einen Blick in das Innere des Gebäudes und auf das opulente Dekor des Ballsaals zu werfen.

## PRAKTISCHE INFOS

**ANKOMMEN**  
**Öffentlicher Verkehr** — Busse entlang der Strecke.  
**Privatauto** — Autobahn A9, Ausfahrt Montreux. Viele Parkplätze in Montreux und Clarens.


**STRECKE**  
 Einfacher Bummel ohne Höhenunterschiede. Es ist mit etwa 1 1/2 Stunden zu rechnen. Viele historische Gebäude entlang der Strecke, bei denen sich Zwischenhalte lohnen. Zögern Sie nicht, die Türen der Hotels zu öffnen; Eingangshallen und Treppenhäuser lohnen oft einen Umweg.

**EINKEHREN**  
 Um ein wenig in den Luxus des einstigen Montreux einzutauchen, sollten Sie im Café Montreux Jazz Halt machen, das vor Kurzem im Hotel Palace eröffnet wurde.

**INFORMIEREN**  
 Tourismusbüro von Montreux: Tel. 0848 86 84 84, [www.montreux-vevey.com](http://www.montreux-vevey.com)

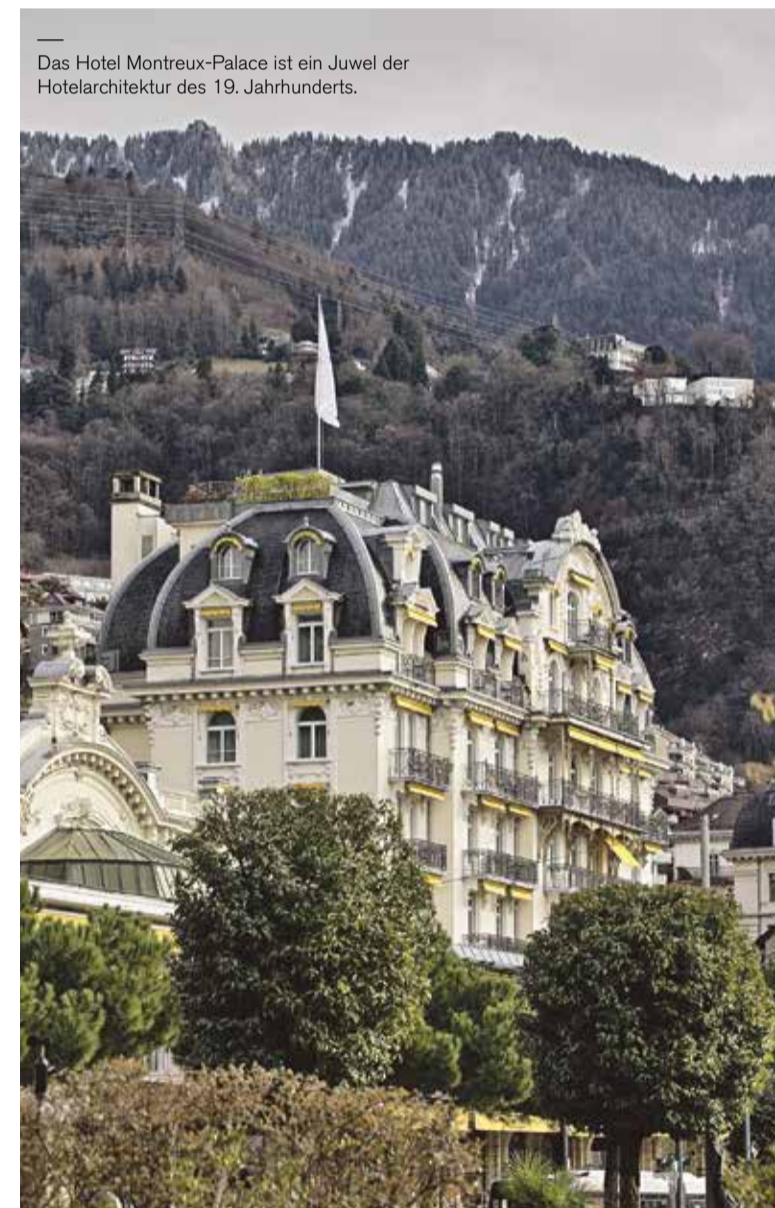
**UNSERE FÜHRERIN**  
 Architekturhistorikerin Carole Schaub hat in der letzten Ausgabe des Magazins «Monument Vaudois» einen Artikel zur Architektur der Belle Epoque in Montreux veröffentlicht.

Zwischen Berg und See gelegen, lockte die Riviera Touristen aus der ganzen Welt an.





Wer durch die Türe des Hotels Montreux-Palace tritt, gelangt in eine vergangene Zeit.



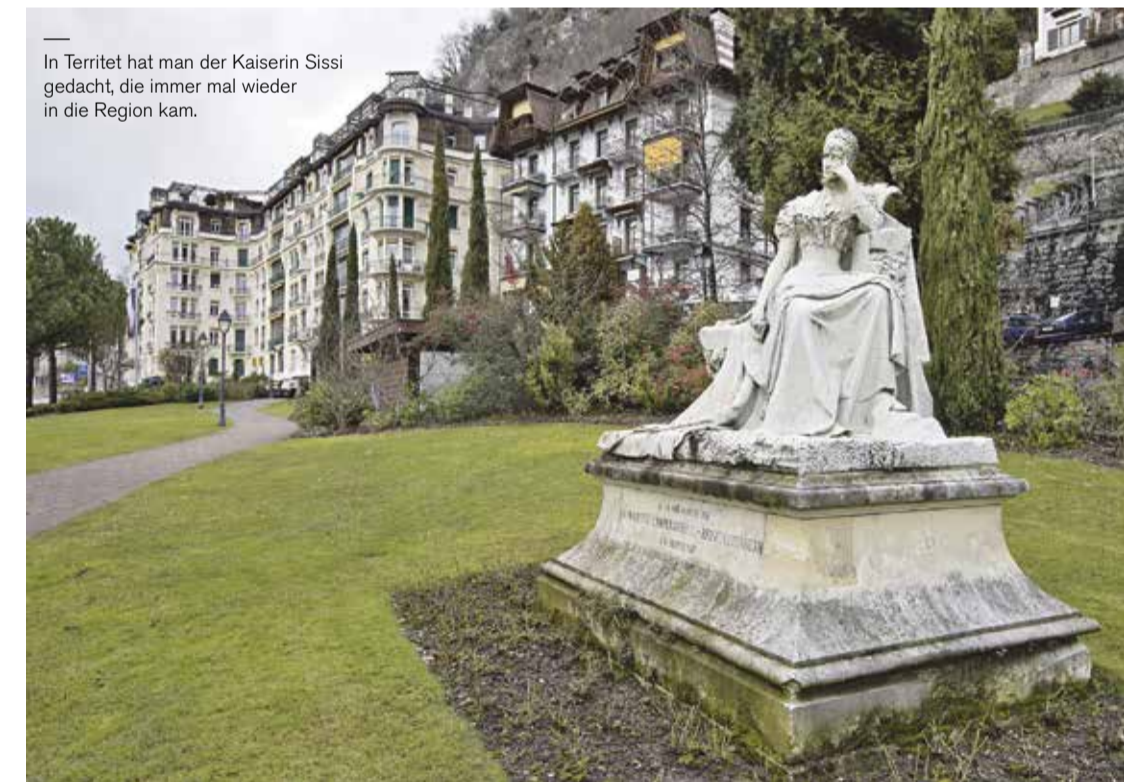
Das Hotel Montreux-Palace ist ein Juwel der Hotelarchitektur des 19. Jahrhunderts.



Vor dem Hafen von Clarens trotz die Insel von Salagnon der Zeit und dem Wetter.



Das Quartier der Dubochet-Villen besteht aus verschiedenartigen Wohnhäusern.



In Territet hat man der Kaiserin Sissi gedacht, die immer mal wieder in die Region kam.

Im 19. Jahrhundert reisten die begüterten Touristen vor allem per Schiff nach Montreux. So war denn auch die Schifflagegestelle von Rouvenaz das pulsierende Zentrum der Stadt. Heute ist der Platz eher bekannt wegen der Statue von Freddy Mercury. «Sie wurde von der Rockgruppe «Queen» und Freunden des Musikers bestellt und der Stadt London angeboten. Doch diese wollte sie nicht in dem Quartier aufstellen, in dem Freddy gelebt hatte. Also wurde sie Montreux offeriert, das für sein Musikfestival berühmt ist, und wo «Queen» sechs Alben aufgenommen hat.»

## PALMEN UND SISSI

Wir setzen unseren Weg fort und verlassen das lebhaftes Stadtzentrum von Montreux. Auf dem Quai sind inzwischen einige wenige Spaziergänger unterwegs. An diesem milden Wintertag wollen einige Pflanzen bereits ausschlagen. Die Palmen mit ihren wenigen Blättern und die exotischen

Blumen erinnern wie vieles hier an die grossen Tage des Tourismus in Montreux. Wir kommen nach Territet, als die Wolken die Sonne erneut verhüllen. Hier wurde eine weitere Persönlichkeit mit einer Statue verehrt. Es ist die österreichische Kaiserin Elisabeth von Habsburg, besser bekannt unter dem Namen Sissi, die man damals häufig beim Promenieren in Montreux sah. Auf ihrem steinernen Gesicht hat die Zeit, wie auf den Fassaden der Paläste, ihre Spuren hinterlassen. x

\*Terre & Nature

# WILLKOMMEN IM GARTEN.



**Wir machen Ihr Balkonkistli fit:  
GRATIS Einpflanzaktivität\*  
am Freitag 24. und Samstag  
25. April 2015.**



**20%**

**3.90** statt 4.90  
Sanvitalia,  
«Aus der Region.»,  
im 10-cm-Topf, pro Pflanze



**20%**

**3.90** statt 4.90  
Hängepetunien grossblumig,  
«Aus der Region.»,  
im 10-cm-Topf, pro Pflanze



**50%**

**1.85** statt 3.70  
Geranien,  
«Aus der Region.»,  
im 10-cm-Topf, pro Pflanze



**3.90**

Impatiens Neu Guinea,  
«Aus der Region.»,  
im 10-cm-Topf, pro Pflanze

**\* Filialen mit Einpflanzaktivität**

**Aargau**

Fahrwangen, Lupfig, Mutschellen, Nussbaumen, Rheinfelden, Unterentfelden, Zofingen  
D+G Bremgarten, D+G Buchs, D+G Tivoli

**Bern**

Bethlehem, Brienz, Hasle-Rüegsau, Hünibach, Interlaken, Ittigen, Kirchberg, Köniz,  
Lyssbachpark, Münchenbuchsee-Tanne, Ostermundigen, Schwarzenburg, Spiez-Terminus,  
Uetendorf, Worb  
D+G Bern Wankdorf, D+G Burgdorf, D+G Centre Brügg, D+G Langenthal

**Solothurn**

Grenchen, Oensingen, Schönenwerd  
D+G Freizeitland Olten, D+G Langendorf

Genossenschaft Migros Aare

ANGEBOTE GELTEN VOM 21.4. BIS 27.4.2015, solange Vorrat.

**DO IT+GARDEN**  
MIGROS

**MIGROS**  
Ein M regionaler.