

02|2025

QUADRO

FOR PASSION & EXCELLENCE

PERU

Wo die Götter wohnen

LONGEVITY

Die Geheimnisse für
ein langes Leben

PRAG

Von Schutzheiligen, Kafka
und den besten Bieren

**Speise- und
Weinkarte der
Klinik Hirslanden**

IM GESPRÄCH
**CLAUS-PETER
LUMPP**





Poststrasse 4 - Zurich +41 77 403 9365 - tornaghiworld.com - [@tornaghiworld](https://www.instagram.com/tornaghiworld)

TORNAGHI

St. Moritz - Zurich - Monza - Forte dei Marmi

RUEDI STOCKER
LEITUNG HOSPITALITY &
FACILITY MANAGEMENT
KLINIK HIRSLANDEN ZÜRICH



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

Aus dem Gespräch mit Ernst «Aschi» Wyrsch nehme ich eine wunderbare Erkenntnis mit: Wer freundlich handelt, macht es anderen schwer, unfreundlich zu sein. Diese Haltung lässt sich auf das ganze Leben übertragen. Denn, wer ohne Erwartungen gibt, erhält oft mehr zurück – das ist das Resonanzgesetz.

Lesen Sie das ganze Interview des ehemaligen Direktors des Steigenberger Grandhotel Belvédère in Davos und heutiger Präsident der HotellerieSuisse Graubünden sowie Leadership-Trainer, Keynote-Speaker und ein Denker in Sachen Glück auf den Seiten 10 und 11 im Magazin.

Auch die Coverstory zeigt eindrücklich, dass Glück oft Umwege geht: Der Protagonist dieser Herbstausgabe, Claus-Peter Lumpp, schien zunächst keinen guten Start ins Berufsleben zu haben. Mit 15 Jahren verliess er die Schule mit dem Ziel, Automechaniker zu werden und musste sich aufgrund von mangelnden Jobangeboten für den Beruf des Kochs entscheiden. Heute, viele Jahre später, erstrahlen über dem Restaurant des Hotels Barreiss im Schwarzwald seit 18 Jahren drei Michelin-Sterne. Herr Lumpp ist seit mehr als 40 Jahren ein glücklicher Koch, Mentor und Familienvater.

Die Klinik Hirslanden besitzt eine beeindruckende Kunstsammlung; entdecken Sie diese eigenständig oder bei einem unserer geführten Kunstspaziergänge – und beugen Sie damit schon mit 900 Schritten pro Tag gesundheitlichen Komplikationen vor. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 55.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, einen angenehmen Aufenthalt in unserem Haus und eine baldige Genesung!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'R. Stocker'. The signature is stylized with fluid, overlapping strokes.

INHALT

1 EDITORIAL

LIFESTYLE

4 MUST-HAVE **FÜR SIE**

6 MUST-HAVE **BEAUTY**

8 MUST-HAVE **FÜR IHN**

KLINIK HIRSLANDEN INSIDE

10 IM GESPRÄCH MIT ERNST "ASCHI" WYRSCH
Leadership-Trainer und Coach



TITELGESCHICHTE

17 CLAUS-PETER LUMPP
Der konsequent bodenständige
aus dem Schwarzwald

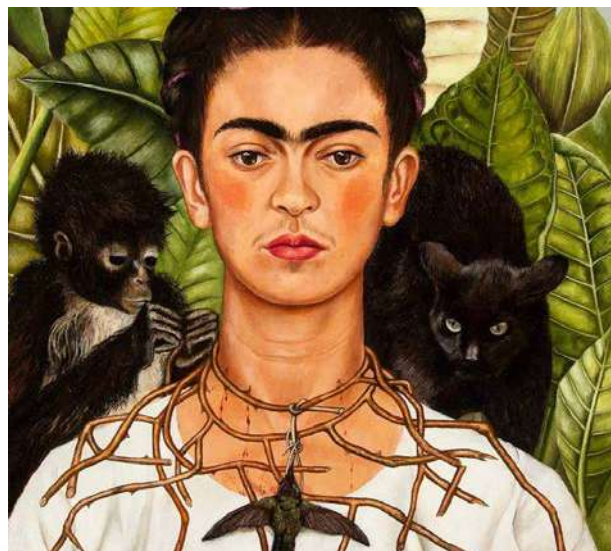


4

4



6



● ● ● **KULT**

12 WIE KUNST DEIN LEBEN
VERÄNDERN KANN



8



REISE NAH

22 LONGEVITY



UHREN

28 BREITLING
Über 140 Jahre Pioniergeist

SPEISE- UND GETRÄNKEARTE FOOD AND DRINKS MENU

37 FRÜHSTÜCK
BREAKFAST

38 KALTE SPEISEN
COLD DISHES

40 WARME SPEISEN
WARM DISHES

43 NACHSPEISEN
DESSERTS

44 GETRÄNKE
DRINKS

45 WEINE
WINES

53 BIER & SPIRITUOSEN
BEER & SPIRITS

WEINSTORY

30 VEGA SICILIA
The Art of Spanish Winemaking



STÄDTEREISE

56 PRAG

FERNWEH

60 PERU



WUSSTEN SIE ...

66 ROCHE

68 IMPRESSUM

MUST-HAVE FÜR SIE

THE ART OF BEING BEAUTIFUL

Der Leitfaden für die Schönheit im Stil der Pariserin des 19. Jahrhunderts.
www.buly1803.com



VILLARS PALACE HOTEL

Das 5-Sterne-Hotel bietet 109 elegante Zimmer und Suiten mit grandiosem Blick auf die Berge. Wer wandert, mit dem Mountain-Bike unterwegs ist oder Wintersport betreibt, freut sich über den Wellnessbereich: Sauna, Hammam, Aussenpool, Fitnessraum und Kabinen für die Spa-Anwendungen. Im Restaurant «La Terrazza by 1913» verwöhnt der aus Como stammende Küchenchef Christian Bertogna mit Gerichten, die an seine norditalienische Heimat erinnern mit einem alpenländischen Twist. Bertogna punktet nicht nur mit seiner Küche, sondern auch mit seiner freundlichen Art, wie er sich um das Wohl der Gäste kümmert. Fazit: stilvolle Entspannung im Kanton Waadt. de.villarspalace.ch

BOLLICINA GOLD BRUT ROSÉ

Die Marken Dolce&Gabbana und Donnafugata verkörpern die moderne Kultur Siziliens. Der Brut Rosé ist ein Zeugnis der Exzellenz italienischer Handwerkskunst.

www.vinotheque.ch



PINK RIBBON KAMPAGNE

Kampf gegen Brustkrebs. Die Serie Lilith in der Farbe «Very Berry» setzt ein Zeichen gegen Brustkrebs. www.hanro.com

CANDLE GELSOMINO

Eine Duftkomposition mit einem natürlichen Extrakt von frischen Jasminblüten verströmt einen sinnlichen Duft voller Raffinesse. www.acquadiparma.com



TRAININGS- SCHUHE

NEW BALANCE FRESH
FOAM X 880V15 DAMEN.
www.newbalance.ch



JEANS

«Camille» im Seventies Style in der Farbe Moonlightblue.

www.seductive-pants.com

HOMMAGE AN DIE NATUR

Handgefertigte Vasen der Serie Waters in natürlichen Farben – ein ideales Geschenk für Interior-Fans. In verschiedenen Grössen erhältlich.
www.zwiesel-glas.com



Foto: Stylistin Victoria Lee (links)

RETHINK FASHION

Perwoll präsentierte auf der **Copenhagen Fashion Week** eine Kollektion aus den Inhalten herrenloser Gepäckstücke. Das Resultat: eine stilvolle, frische Mode, die nicht neu sein muss, um sich neu anzufühlen. Die stylische Fashion-Kollektion ist in Zusammenarbeit mit der Stylistin Victoria Lee entstanden.
www.perwoll.ch

WE FALL IN LOVE

Soliterring aus 18 Karat Weissgold mit einem zentralen, blauen Saphir 5.64 Karat im Kissenschliff und einem Diamantband – unwiderstehlich.
www.tornaghiworld.com



DER KAMPF UM PRESTIGE, STATUS UND ANSEHEN

«Ein brillanter und scharfsinniger Überblick.» THE TIMES über Hanno Sauers Buch «Klasse».
www.orellfuessli.ch





ZWISCHEN WALDBLICK UND WEITBLICK

EIN EXKLUSIVES HIDEAWAY FÜR
RUHE, GESUNDHEIT UND GENUSS

Umgeben von der unberührten Natur des Allgäuer Bergwalds und nur gut zwei Stunden von Zürich entfernt, verbirgt sich in Alleinlage im Wald ein aussergewöhnlicher neuer Rückzugsort: die Allgäuer Bergwald Chalets. Das exklusive 5-Sterne-Hideaway in Oberstaufen vereint Privatsphäre und moderne Wellnesskonzepte mit achtsamen Naturerlebnissen und hochwertiger Kulinarik.

Auf 1000 Metern über Meer gelegen und harmonisch in den umgebenden Wald eingebettet, sorgt das Resort für umfassende Erholung fernab vom Alltag. 25 Apartments und fünf Chalets, ein grosszügiger Spa-Bereich und ein Restaurant bilden hier ein Refugium für Menschen, die bewusste Ruhe und individuelle Freiheit suchen. Wer nach einem Eingriff oder einer abgeschlossenen Rehabilitation auftanken möchte, findet hier ein Maximum an Privatsphäre. Die fünf Chalets bieten 100 Quadratmeter Erholungsfläche für bis zu vier Personen. Sie verfügen alle über vollständig ausgestattete Küchen, ein gemütliches Cheminée sowie zwei Schlafzimmer und zwei Bäder. In den 25 Apartments gibt es ebenfalls eine komplett eingerichtete Küche, ein oder zwei Schlafzimmer und zu jedem Schlafzimmer ein Bad. Für Chalets und Apartments steht ein optionaler Butler-Service zur Verfügung.

Ganzheitliches Verständnis von Wohlbefinden und Gesundheit

Ein zentrales Element des Erholungskonzepts in den Bergwald Chalets ist der Wald selbst – unter anderem mit geführten Waldbade-Sessions im Stil des japanischen Shinrin Yoku, das sich nachweislich positiv auf Blutdruck, Cortisolspiegel und Immunsystem auswirkt. Ein Blickfang und kräfteförderndes Gesamterlebnis ist der Spa-Bereich. Der Indoor-Pool eröffnet den passenden Waldblick, hinzu kommen eine Aussensauna, eine Ice-Lounge, weitläufige Ruheräume und Sandliegen. Ergänzt wird das Angebot durch hochwertige Massagen und apparative Kosmetik wie Lifting, Bodyshaping oder Lymphdrainage. Einen besonderen Stellenwert nimmt das Medical Wellness ein. Unter fachmännischer Anleitung werden auch Sauerstoff- und Bio-Resonanz-Therapien angeboten.

Anspruchsvolle Kulinarik und aktive Erholung

Individualität, Qualität und raffinierte Kreationen mit Waldaromen prägen die Gourmetküche der Bergwald Chalets. Die Gäste wählen dabei nach ihrem Gusto zwischen einem gepflegten Dinner im Restaurant oder in ihren Räumen, wo sie frisch zubereitete Menüs, die in der Frischebox geliefert werden, geniessen oder in der Designküche selbst kochen. Direkt bei den Bergwald Chalets starten verschiedene Wander- und Mountainbike-Routen. Golfbegeisterten stehen in der Region fünf Golfplätze offen – beim Package «Golf & Gourmet» ist dabei eine Greenfee pro Tag auf einem der fünf Plätze inklusive – wahlweise 9 oder 18 Loch.

www.allgaeuer-bergwaldchalets.de

ADVERTORIAL



MUST-HAVE BEAUTY

VINOFRESH STICK DEODORANT

Neutralisiert geruchsverursachende Bakterien, pflegt die Haut und erfrischt mit Eukalyptusduft.

www.ch-de.caudalie.com



LIMITED EDITION DESIGN

Rosenkraft für ausgeglichene Haut – sanft, tiefenwirksam, harmonisierend.

www.drhauschka.de

NATURAL GLOW CONCEALER

Die deckende, federleichte, unsichtbare Textur lässt müde Augen strahlen und spendet Feuchtigkeit, ohne sich abzusetzen.

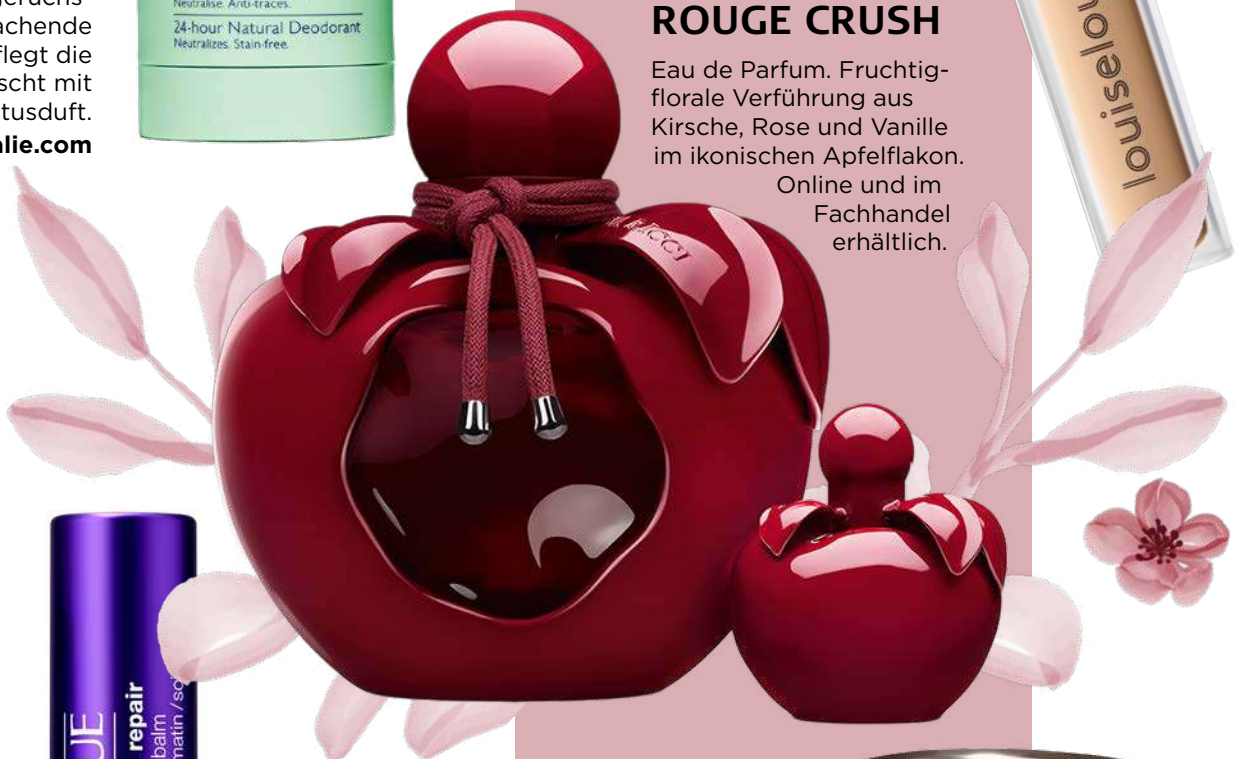
www.louiselouisebeauty.com



NINA RICCI ROUGE CRUSH

Eau de Parfum. Fruchtig-florale Verführung aus Kirsche, Rose und Vanille im ikonischen Apfelflakon.

Online und im Fachhandel erhältlich.



SMART CLINICAL REPAIR™ AM/PM RETINOID BALM

Gezielte Retinoid-Pflege in praktischer Stickform gegen feine Linien und Falten.

www.ch.clinique.com



BLUSH MATTE

Das matte Puder-Rouge gibt es in 15 verschiedenen Farben.

www.bobbibrown.ch



THE NIGHT RECOVERY CONCENTRATE

Das seidige Serum beruhigt sensible Haut und unterstützt die nächtliche Regeneration.

www.lamer.eu/ch/de





PURE COLOR ENVY SCULPTING BLUSH

Rouge 310 peach passion.
www.esteelauder.ch

DER GARTEN IST ...



... EIN HEILSAMER ORT DER VIELFALT

Von Aconitum bis Zaunrübe: Mehr als 160 Heilpflanzen baut Weleda in Schwäbisch Gmünd im grössten Heilpflanzengarten Europas an und verarbeitet sie direkt zu Tinkturen für die Weleda-Arzneimittel und -Naturkosmetik. Der Heilpflanzengarten offenbart die tiefe Beziehung zwischen Menschen und Natur.

Die Gärtnerinnen und Gärtner gestalten diesen Ort nach biodynamischen Grundsätzen, um einen natürlichen Kreislauf der Natur in ihrer Vielfalt zu fördern.

garten.weleda.de



3 FRAGEN AN ...

CHRISTINE BREITSCHMID, CEO CURADEN AG

Wie fördern Sie Ihre Gesamtgesundheit?

Gesamtgesundheit beginnt im Mund. Wer seine Mundgesundheit ernst nimmt, schützt dadurch mehr als Zähne und Zahnfleisch. Die Wissenschaft zeigt: Entzündungen im Mund stehen im Zusammenhang mit einer Vielzahl systemischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes. Unsere Mission ist es, dieses Bewusstsein zu schärfen. Dabei ist Prävention der Schlüssel: Mit korrekter Mundhygiene, den richtigen Produkten wie sanfte Zahn- und kalibrierte Interdentalbürsten, regelmässigen Checks bei Dentalprofis und einem bewussten Umgang mit Ernährung, Schlaf und Stress legen Menschen das Fundament für langfristige Gesundheit.

Ihr global tätiges Schweizer Familienunternehmen Curaden setzt sich seit mehr als 50 Jahren für Prävention und Mundgesundheit ein. Woher nehmen Sie die Ideen für Ihre in der Schweiz gefertigten Produkte?

Unsere besten Ideen kommen immer aus der Praxis – von Dentalprofis weltweit, Wissenschaftler:innen und den Menschen, die unsere Produkte täglich verwenden. Unser Ziel ist es, Lösungen für reale Probleme zu entwickeln – zusammen mit denen, die täglich mit diesen Herausforderungen konfrontiert sind.

Wie macht das Curaden konkret?

Wir hören zu, diskutieren, denken nach und probieren aus: Warum müssen wir unsere Zähne pflegen und wie? Was funktioniert dabei nachhaltig? Mit unserer Curaden Academy verfügen wir über einen globalen Pool an in der Praxis bewährtem Wissen über Prävention und ihre notwendigen Anwendungstechniken. So entstehen wirksame Lösungen, die auch ästhetisch, sanft und langlebig sind. Dass wir unsere Produkte in der Schweiz entwickeln und fertigen, ist kein Zufall – es ist ein Bekenntnis zu Qualität, Verantwortung und Präzision.

www.curaprox.ch

3 FRAGEN AN ... **DOMINIK G. REINER** GENERAL MANAGER, MANDARIN ORIENTAL SAVOY, ZÜRICH



1. Wie beschreiben Sie das Mandarin Oriental Savoy, Zürich jemandem, der noch nie in Zürich war?

«Unser Hotel ist eine Oase der Ruhe und Eleganz. Wir befinden uns direkt am Paradeplatz, am Puls der Stadt, umgeben von den wichtigsten Highlights der Stadt; dem Fluss Limmat, der Altstadt und der Bahnhofstrasse. Die Mauern unseres Boutiquehotels atmen 187 Jahre Geschichte. Wir stehen für unaufdringlichen Luxus mitten in Zürich, wo man das kulturelle Angebot der Stadt intensiv erlebt und sich gleichzeitig geborgen fühlt. Was uns besonders macht, ist die Verbindung aus herzlichem Service, orientalischer Gastfreundschaft und gelebter Zürcher Tradition.»

2. Sie sind seit eineinhalb Jahren als General Manager im Hotel. Steht das Hotel heute so da, wie Sie es sich vorstellen?

«Wir haben bereits viel erreicht, darunter den ersten Michelin-Stern für das Restaurant ORSINI sowie die Gault&Millau-Auszeichnung «Hotel des Jahres 2025». Ich bin stolz auf das, was wir als Team in diesem ersten Jahr aufgebaut haben. Aber es gibt immer Raum für Verbesserungen. Wir arbeiten kontinuierlich daran, unser Serviceangebot zu optimieren und das Hotel als den bevorzugten Treffpunkt in Zürich zu etablieren. Besonders wichtig ist mir, dass wir ein Ort der Begegnung für die Zürcher und Zürcherinnen werden, z.B. mit der Savoy Terrasse auf dem Züghusplatz und unserer 1838 Rooftop Bar.»

3. Was gefällt Ihnen an Zürich und Ihrem Leben mit Ihrer Familie hier?

«Zürich hat eine ganz eigene Atmosphäre. Die Stadt ist international, aber gleichzeitig sehr persönlich. Die Lebensqualität ist hoch, und die Nähe zur Natur ist ein grosser Pluspunkt für mich und meine Familie. Ich schätze die Mischung aus langjähriger Tradition, wie zum Beispiel das «Sechseläuten» und die Moderne, die Zürich auszeichnet.»

www.mandarinoriental.com/de/zurich

MUST-HAVE FÜR IHN

GRAN ELIAS MORA 2025

Der charakterstarke Wein aus der exklusiven Einzellage «Cuesta de los Lobos» wird nur in den besten Jahrgängen abgefüllt. Verführerisches Aromenspiel – ideal zu Schmorgereichten. www.bauraulacvins.ch



OUTLINES

Das wasserfeste Notizbuch mit dem passenden Stift. Für bewegende Gedanken unterwegs bei jedem Wetter. www.leuchtturm1917.ch



FÜR KLEINE JUNGS

... coole Jacke, die warm hält.

www.sezane.com



WHITEWALL MASTERPRINT

Nahtlose Fine Art in Perfektion bis 500 x 240 cm. WhiteWall ist das erste Fotolabor weltweit mit dieser revolutionären Drucktechnik – unter Acrylglas kaschiert auf exklusiv entwickeltem Papier. Für grossformatige Meisterwerke eigener Fotos in höchster Qualität. www.whitewall.com

ZU GAST IM ENGADIN

Sehnsuchtsorte, Originalrezepte und Geheimtipps. www.callwey.de



COMPONIBILI

Der Ordnungshelfer ist aus BIO-Kunststoff und setzt als Designklassiker in der Farbe Gelb ein Statement. www.kartell.com

KOLLEKTION GSTAAD

Luxuriöse Materialien und Funktionalität zeichnen die Männer-Kollektion «Gstaad» von Windsor aus. Softer Blockstreifen-Pulli und Lederblouson. www.windsor.ch



BBL® HEROIC

Die Haut ist weit mehr als eine äussere Hülle. Sie ist das grösste Organ unseres Körpers, Ausdruck von Vitalität und Spiegel unseres Lebensstils. Mit zunehmendem Alter verliert sie an Elastizität, Spannkraft und Gleichmässigkeit. Der Wunsch, die Haut nicht nur schöner, sondern auch gesünder und widerstandsfähiger zu machen, prägt die moderne ästhetische Medizin. Eine Innovation, die diesen Anspruch in einzigartiger Weise erfüllt, ist das BBL® Heroic – eine eigene KI-gestützte Technologie von Sciton, die sich als Breitband-Lichttherapie (BBL) von invasiver Laserbehandlung unterscheidet.

DIE REVOLUTION DER HAUTGESUNDHEIT UND HAUTVERJÜNGUNG



Fortschrittliche Technologie für nachhaltige Ergebnisse

BBL® Heroic ist die neueste Generation der BroadBand-Light-Technology und ein Meilenstein in der nicht-invasiven Hautbehandlung. Hochentwickelte Lichtimpulse dringen in tiefere Hautschichten ein, aktivieren natürliche Reparaturmechanismen und fördern die Neubildung von Kollagen und Elastin. Die Haut gewinnt an Spannkraft, wirkt glatter und erhält ihre jugendliche Ausstrahlung zurück. Das Verfahren ist besonders effektiv bei Sonnenschäden, Pigmentstörungen und Rosazea. Unerwünschte Flecken, Rötungen und Gefässveränderungen werden sichtbar reduziert, wodurch der Teint gleichmässiger und klarer erscheint – ein entscheidender Beitrag zu einem gesunden, strahlenden Hautbild.

Wissenschaftlich belegte Hautregeneration

Eine viel beachtete Studie der Stanford University zeigte, dass BBL weit über kosmetische Effekte hinaus wirkt. Die behandelte Haut zeigte auf genetischer Ebene ein Profil wie deutlich jüngere Haut: Gene für Kollagenproduktion, Elastizität und Regeneration wurden aktiviert, während abbauende und entzündungsfördernde Prozesse reduziert wurden. Klinisch zeigt sich ein sichtbar verjüngtes Hautbild. BBL® Heroic verlangsamt nicht nur die Hautalterung, sondern kann sie biologisch zurückdrehen – und wirkt sogar präventiv gegen Hautkrebs.

Exklusiv in der Schweiz

In Zürich setzt Dr. Rosalia Luketina, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit internationaler Ausbildung, als Erste und Einzige die BBL® Heroic-Technologie ein. Mit höchster fachlicher Präzision und modernster Technologie schafft sie massgeschneiderte, natürliche Ergebnisse auf Spitzenniveau.

Für alle, die auf innovative Methoden, nachhaltige Hautgesundheit und höchste Qualität setzen, ist BBL® Heroic von Sciton die erste Wahl. Die Behandlung ist schonend, sicher und für alle Hauttypen geeignet, sodass jeder von den Vorteilen dieser hochmodernen Lichttechnologie profitieren kann. Das Ergebnis: sichtbar, nachhaltig und auf höchstem ästhetischem Niveau.

«MIR GEHT ES NICHT NUR UM ÄSTHETISCHE VERBESSERUNGEN, SONDERN UM ECHTE HAUTGESUNDHEIT»

ERKLÄRT DR. ROSALIA LUKETINA,
PIONIERIN DER REGENERATIVEN
ÄSTHETIK IN DER SCHWEIZ.

drluketina.ch/behandlung/bbl-heroic-zuerich

DAS GESPRÄCH

Text: Larissa Meier



ERNST «ASCHI» WYRSCH,
LEADERSHIP-TRAINER UND COACH

IM GESPRÄCH MIT ERNST «ASCHI» WYRSCH

Ernst «Aschi» Wyrsh – geboren 1961 – war langjähriger Direktor des Steigenberger Grandhotel Belvédère in Davos. Heute ist er Leadership-Trainer und Coach, Keynote-Speaker und ein Denker in Sachen Glück, Haltung und Resonanz. Darüber hinaus ist er Ehrenpräsident des HC Davos, Verwaltungsratspräsident mehrerer Unternehmen und Präsident von HotellerieSuisse Graubünden. Im Gespräch erläutert er, was es für ihn bedeutet, Gastgeber*in des Lebens zu sein – und warum Glück kein Zufall ist.

Herr Wyrsh, Sie sprechen von «Gastgeber*in des Lebens». Was genau verstehen Sie darunter?

Ein echter Gastgeber steht nicht im Mittelpunkt – und ist dennoch der Mittelpunkt des Geschehens. Er lenkt mit Achtsamkeit, ohne sich aufzudrängen. Seine Haltung ist geprägt vom Geben, das auf Resonanz hofft, denn: Wer freundlich handelt, erschwert es anderen, unfreundlich zu bleiben. Diese Grundhaltung beschränkt sich nicht nur auf den Beruf – sie lässt sich auf das ganze Leben anwenden.

Wer ohne Erwartungen gibt, bekommt oft mehr zurück – das ist das Resonanzgesetz: ein universales Lebensprinzip.

Was macht denn einen Gastgeber oder eine Gastgeberin des Lebens handlungsfähig?

Menschen mit dieser Haltung setzen sich damit auseinander, was Glück und Schicksal beeinflusst. Sie leben im Hier und Jetzt. Glück entsteht nicht aus der Vergangenheit oder

der Zukunft – es liegt im bewussten Erleben jedes Augenblicks. Wer ganz präsent ist, kommt dem Glück ein Stück näher.

Und wie sieht Ihr persönlicher Weg zum Glück aus?

Ganz einfach: Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich sein ist der Weg.

Aber was, wenn das Leben schwer wird – etwa durch einen Schicksalsschlag?

Ein Schicksalsschlag ist nie einfach zu bewältigen, doch jedes Ereignis ist letztlich eine Antwort auf unsere Gedanken – je nachdem, ob wir etwas als positiv oder negativ auffassen. Gedanken sind Energie – und Energie folgt der Aufmerksamkeit. Unser Denken formt unsere Haltung, diese wiederum beeinflusst unser Verhalten. Wer an seiner inneren Einstellung arbeitet, kann sein Verhalten und damit sein Leben nachhaltig verändern.

Dann ist Glück kein Zufallsprodukt?

Nein, ganz und gar nicht. Unser Schicksal ist beeinflussbar. Wenn ich unzufrieden bin, kann ich etwas verändern – und wenn ich zufrieden bin, kann ich diesen Zustand vertiefen. Glück ist kein Geschenk, sondern das Ergebnis bewusst getroffener Entscheidungen.

Woran erkennt man Menschen, die Gastgeber*innen des Lebens sind?

An ihrer chancenorientierten Sichtweise. Sie sehen das halb volle, nicht das halb leere Glas. Diese Perspektive verändert unsere Wahrnehmung und letztlich unsere Reaktion auf das Leben.

Gibt es denn Kulturen, in denen Menschen von Natur aus glücklicher sind? Etwa Naturvölker im Vergleich zur westlichen Welt?

Tatsächlich hat Materialismus wenig mit echtem Glück zu tun. Naturvöl-

ker leben oft in einfacheren Verhältnissen – aber nicht ärmer. Weil sie nicht im Rausch des Konsums gefangen sind, wirken sie oft zufriedener. Doch auch wohlhabende Menschen können glücklich sein – vorausgesetzt, sie finden einen Sinn, der über das materielle Hab und Gut hinausgeht. Geld allein macht definitiv nicht glücklich.

Ist Glück denn überhaupt möglich, wenn der Bezug zur Natur verloren geht?

Ich denke nicht, nein. Wer die Natur missachtet, verliert den Zugang zur Tiefe des Lebens. Die Natur lehrt uns Demut, vermittelt Werte und lenkt den Blick auf das Wesentliche. Ohne diese Verbindung bleibt unser Erleben nur oberflächlich.

Warum ist Ihnen das Thema Glück persönlich so wichtig?

Damals als Hotelier war mein Ziel stets, die Menschen glücklich zu machen. Dabei habe ich einige erlebt, die trotz Reichtum und Status innerlich unzufrieden waren. Doch das muss nicht so bleiben: Veränderung ist möglich, wenn man bereit ist, hinzusehen. Aus latenter Unzufriedenheit kann also eine neue Form von Zufriedenheit entstehen.

Der Philosoph Epikur definierte Glück als Abwesenheit von Schmerz und Bedürfnis. Können Sie dem etwas abgewinnen?

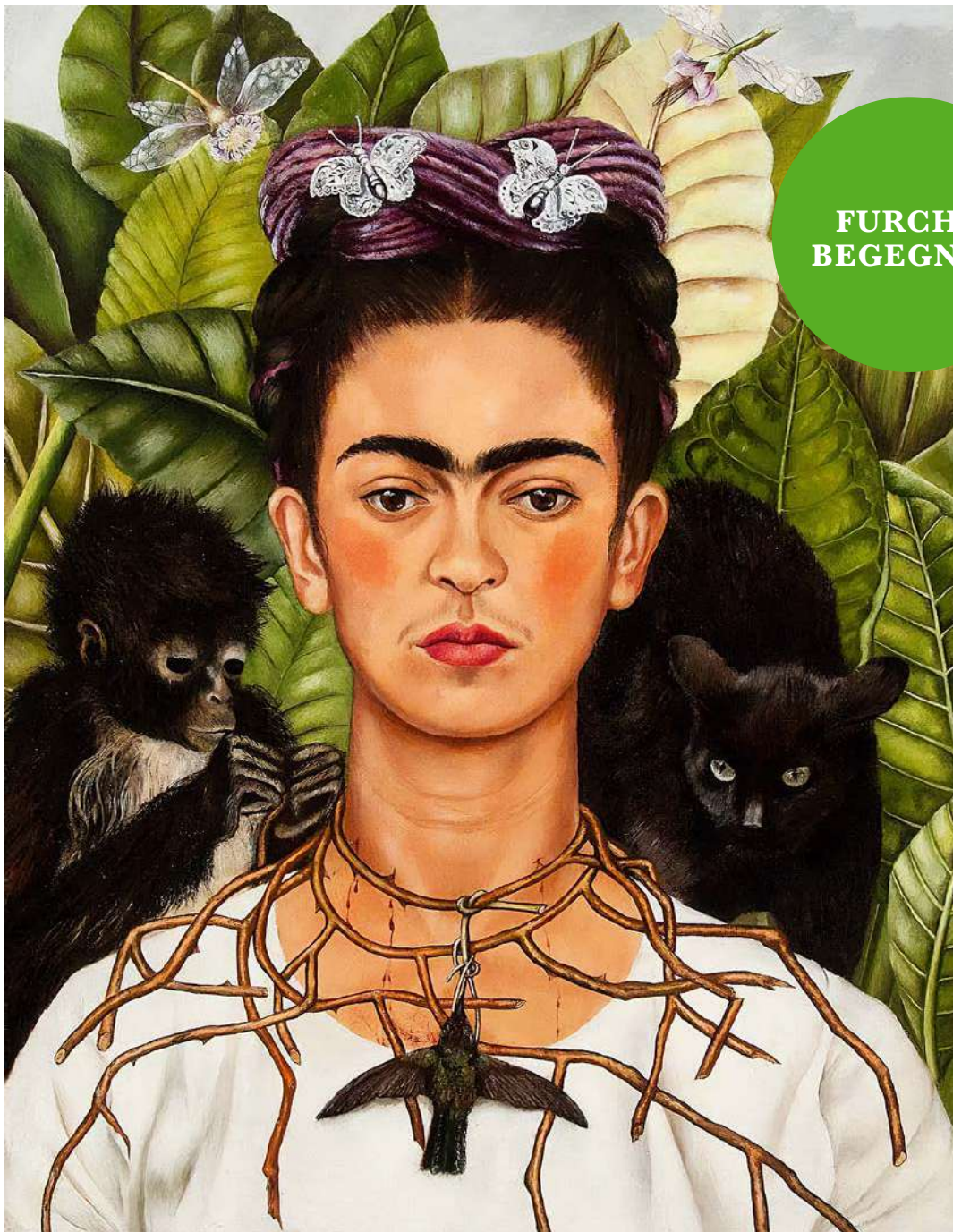
Teilweise. Schmerzfreiheit, ja – aber Askese lehne ich ab. Genuss gehört zum Leben. Nur wer übertreibt, lebt ungesund. Der Schlüssel liegt für mich im reflektierten, dankbaren Genuss – und im Erkennen von Grenzen. Jeder Whisky kann ein Genuss sein – im rechten Mass. Im Übermass aber wird er zur Gefahr. ■



WIE KUNST DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN ●●●

Die bildende Kunst kann mit uns auf eine Weise kommunizieren, wie es Worte allein nicht vermögen. Sie kann aufschlussreich, erhebend, informativ, fesselnd sowie amüsant sein. Kunst kann Erkenntnisse offenbaren, Erinnerungen teilen und neue Ideen bieten. Therapeutisch kann Kunst bei emotionalen und mentalen Problemen helfen. Ärzte empfehlen Besuche von Museen und Galerien für Patienten, die an Stress leiden oder Symptome von Demenz aufweisen oder sich einsam fühlen. Kunst erfüllt eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe.

Frida Kaho: Selbstbildnis mit Dornenhalskette und Kolibri
1940 • Öl auf Leinwand • 61 x 47 cm • Harry Ransom Center, Austin, Texas, USA



**FURCHT
BEGEGNEN**

FRIDA KAHLO

«FÜSSE, WOZU BRAUCHE ICH SIE, WENN ICH
FLÜGEL HABE, UM ZU FLIEGEN?»

**Kahlos Leiden**

Frida Kahlo (1907–1954) litt zeitlebens an mentalen und körperlichen Schmerzen, was zu ihrem Alkoholismus beigetragen haben mag. Mit sechs Jahren erkrankte sie an Kinderlähmung, wegen der sie permanent hinkte. Seitdem trug sie lange Kleider. Mit achtzehn war sie in einen schrecklichen Busunfall verwickelt. Eine Stahlstange bohrte sich durch ihr Becken, verletzte ihre Gebärmutter und ihre Wirbelsäule. Ab dieser Zeit litt sie unter chronischen Schmerzen und musste sich vielen Operationen unterziehen. Einige Jahre nach ihrem Unfall heiratete sie den Künstler Diego Rivera (1886–1957). Es war eine leidenschaftliche, aber schwierige Beziehung. Sie hatte Fehlgeburten und Abtreibungen, und sowohl sie als auch Rivera hatten Affären. 1939 betrog er sie mit ihrer jüngeren Schwester, worauf sich Kahlo von ihm scheiden liess. Durch alle Probleme hindurch malte sie. «Malen», schrieb sie, «vervollständigt mein Leben».

Ein symbolisches Selbstbildnis

Kahlo malte dieses Porträt, während sie von Rivera geschieden war (sie heirateten nach einem Jahr erneut). Vor einem Hintergrund aus grossen Blättern schaut sie uns an. Eine Kette aus Dornen, gehalten von einem schwarzen Affen, schneidet in ihre Haut. Ein toter, schwarzer Kolibri hängt mit ausgestreckten Flügeln von den Dornen. In der mexikanischen

Volkstradition glaubte man, tote Kolibris würden dem Träger Glück bringen, er steht also für Hoffnung. Die Kette und ihr Blut erinnern an die Dornenkrone Christi. Der Affe war ein Geschenk von Rivera und repräsentiert die Kinder, die Kahlo verloren hatte und nach denen sie sich sehnte. Sie schrieb: «Ich bin kaputt. Aber ich bin glücklich, solange ich malen kann.» Die schwarze Katze symbolisiert ihre Depression und die Schmetterlinge in ihrem Haar stehen für die Auferstehung Christi – ein Zeichen, dass auch sie wieder auferstehen würde.

Erstarkung

Nach Krankheit, Unfall und einer stürmischen Ehe wundert es kaum, dass Kahlo unter Furcht und Depressionen litt. Von Rivera inspiriert malte sie und erkundete intime Aspekte ihres Selbst in ihren schwierigsten Zeiten. Es kann unangenehm sein, ihre Bilder zu betrachten, doch in ihrer brutalen Ehrlichkeit enthüllen sie ihr Leiden. Sie malte, um sich von ihrem körperlichen und emotionalen Schmerz zu lösen und ihre Entschlossenheit und Ausdauer zu stärken. Kahlos Kunst wurde von Psychologen verwendet, um Frauen zu helfen, ihren Schmerz und die Auswirkungen der Furcht zu visualisieren und über eigene emotionale und körperliche Traumata zu reden. Diese Ärzte glauben, dass die Frauen wieder erstarken, wenn sie Kunst verwenden, um über schwierige Erfahrungen zu sprechen.

HENRI ROUSSEAU

«NICHTS MACHT MICH SO GLÜCKLICH, WIE DIE NATUR
ZU BEOBACHTEN UND ZU MALEN, WAS ICH SEHE.»

Henri Rousseau: Überrascht! Gewitter im Urwald
1891 • Öl auf Leinwand • 130 x 162 cm • The National Gallery, London, Grossbritannien



INSPIRATION
ERLEBEN

Gefletschte Zähne im hohen Gras

Dies ist Rousseaus erstes Dschungelgemälde. Insgesamt malte er etwa 20 vergleichbare Bilder. Ein grossäugiger Tiger mit gefletschten Zähnen kauert im hohen Gras, um ihn herum gebeugte Bäume, peitschender Regen und ein düsterer Himmel. Rousseau behauptete zwar, das Bild aus der Erinnerung heraus gemalt zu haben, hatte aber Frankreich niemals verlassen und hielt sich stattdessen an Referenzen aus Bibliotheksbüchern sowie den Jardin des Plantes in Paris. Als Vorlage für die Pflanzen dienten ihm sowohl tropische als auch Zimmerpflanzen und der Tiger beruht vermutlich – was die nicht ganz exakten Proportionen und die eigenartigen Züge verraten – auf ausgestopften Tieren aus der zoologischen Sammlung des Jardin des Plantes. Rousseau sagte später, dass der Tiger sich an eine Gruppe nicht zu sehender Entdecker heranpirsche.

Eine sorglose Jugend

Als dieses Gemälde 1891 auf dem Salon des Indépendants in Paris ausgestellt wurde, verspotteten Kritiker seine Eigenarten, darunter den seltsamen Tiger und die Vegetation sowie die kindlich anmutenden Regenstreifen. Neben den erwähnten Quellen zog Rousseau seine Inspiration vermutlich aus japanischen Holzschnitten und den Gemälden von Eugène Delacroix (1798–1863). Doch auch wenn viele die Nase rümpften, lobten avantgardistische Künstler Rousseaus Werk als naive Kunst und seine bahnbrechende, schlichte Technik inspirierte neue Herangehensweisen. Sein Mangel an Konvention wurde von den Surrealisten gefeiert und aufgenommen, deren fantasievolle, traumartige Motive Rousseaus Ansatz widerspiegeln. Rousseaus Kunst spricht den jungen, sorglosen Teil des Selbst an, den Erwachsene oft vergessen. Dieser erlaubt es, in die Fantasie ihres unschuldigen früheren Selbst zu springen, um die Welt wieder mit frischen Augen zu sehen, von Sorgen oder Enttäuschung unbeeinträchtigt.

CASPAR DAVID FRIEDRICH

«DER MALER SOLL NICHT NUR MALEN, WAS ER VOR SICH
SIEHT, SONDERN AUCH, WAS ER IN SICH SIEHT.»



EINSAMKEIT
BEWÄLTIGEN



Caspar David Friedrich: Der Wanderer über dem Nebelmeer
ca. 1818 • Öl auf Leinwand • 94,8 x 74,8 cm • Hamburger Kunsthalle, Deutschland

Rückenfigur

Ein einsamer, junger Mann steht mit dem Rücken zum Betrachter auf einer Felsspitze. Er trägt einen dunkelgrünen Mantel und einen Wanderstock und schaut auf eine in Nebel gehüllte Landschaft. Wind zerzaust sein Haar. Vor ihm steigen weitere Felsen aus dem Dunst auf. Der Nebel scheint allgegenwärtig, er zieht sich bis zu den Bergen in der Ferne. Friedrich griff für das Bild Aspekte des Elbsandsteingebirges in Sachsen und Böhmen auf, die er auf dramatische Weise in seiner Komposition anordnete. Der Mann ist als Rückenfigur, also von hinten, dargestellt; dies ist ein verbreitetes Mittel in der Kunst, das es dem Betrachter erlaubt, sein eigenes Selbst oder seine Vorstellungen darauf zu projizieren.

Die Macht der Natur

Das Bild vermittelt die Einsamkeit des Mannes und die überwältigende Macht der Natur. Es zeigt sein Nachdenken, könnte aber auch eine Metapher für eine ungewisse Zukunft sein. Vielleicht ist es ein Selbstbildnis, vielleicht aber auch eine allgemeine Figur; Friedrich wollte, dass sich der Betrachter mit dem Dargestellten identifiziert und sieht, was dieser sieht. Gleichzeitig wird angedeutet, dass die Natur in ihrer ehrfurchtgebietenden Pracht immer da ist, egal, wie allein und verletzlich man sich fühlt. Auf jeden Fall soll der Betrachter an das grössere Ganze, die Weite der Welt erinnert werden sowie daran, dass die Freude an der Natur – selbst an einem kleinen Teil von ihr – ein gutes Mittel gegen die Einsamkeit ist. Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung lebt in Städten, und die moderne urbane Umwelt kann isolierend wirken. Forschungen haben gezeigt, dass offene Räume viele Vorteile haben, vor allem für die Gesundheit der Menschen.

**HOFFNUNG
FINDEN**

Farbstudie; Quadrate mit konzentrischen Kreisen (Detail)
von Wassily Kandinsky



Im Jahre 1883 schrieb Auguste Rodin, unglücklich nach einem Streit mit seiner Geliebten Camille Claudel: «In einem einzigen Augenblick spüre ich deine schreckliche Macht. Grausamer Wahnsinn, das ist das Ende. Ich werde nicht mehr arbeiten können ... dennoch liebe ich dich rasend.» Über die nächsten fünfzehn Jahre setzten Rodin und Claudel ihre sprunghafte Romanze fort, während der sie beide kraftvolle Skulpturen schufen, in die sie ihre Gefühle von Liebe und Hoffnung einströmen liessen. Andere Künstler, wie Wassily Kandinsky und Henri Matisse, verwendeten farbige und flie-

sende Zeichen, um ihre Gefühle von Hoffnung auszudrücken, und Augusta Savage schuf fesselnde Skulpturen, die Hoffnung ausstrahlen. Hoffnung ist ein wesentlicher Teil des Menschseins. Allzu oft grübeln wir über die Probleme der Welt und unsere eigenen Nöte. Die Kunst in diesem Kapitel erlaubt uns eine Pause vor all den schlechten Nachrichten, die fast unaufhörlich auf uns einprasseln. Auf ihre Art kann Kunst ermutigen und uns an die eher optimistische Seite der menschlichen Natur erinnern, die uns hilft, mit dem Negativen zurechtzukommen. ■



WIE KUNST DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN

Susie Hodge

MIDAS Collection, Hardcover
15 x 21 cm, 224 Seiten
ISBN 978-3-03876-245-4

CLAUS-PETER LUMPP

DER KONSEQUENT BODENSTÄNDIGE
AUS DEM SCHWARZWALD

Er hat einen Weg eingeschlagen, den er zunächst nicht ganz freiwillig gewählt hat – rückblickend war der Weg bereits für ihn bestimmt. Seit 18 Jahren erhält das Restaurant im Hotel Bareiss unter seiner Leitung als Küchenchef vom Guide Michelin 3 Sterne verliehen – ein Rekord.



Interview: Sabine Hauptmann

«WO MAN NICHTS HINEINGIBT, KOMMT AM ENDE NICHTS DABEI HERAUS.»

Der Satz, den meine Grossmutter immer sagt, ist eine prägnante Lebensweisheit und trifft auf viele Bereiche im Leben zu.



STECKBRIEF
CLAUS-PETER LUMPP

Claus-Peter Lumpp, Küchenchef des Feinschmeckerrestaurants im Bayersbronner Ferienresort Bareiss, ist anlässlich der aktuellen Michelin-Sterne-Vergaben im Juni in Frankfurt mit 3 Sternen und zugleich mit dem hochgeachteten Award als «Michelin Mentor Chef» geehrt worden.

In der Begründung heisst es: «Ihm ist zu verdanken, dass das Gourmetrestaurant des Bareiss'schen Familienbetriebs nun bereits das 18. Jahr in Folge mit drei Sternen ausgezeichnet ist. Claus-Peter Lumpp hat sich in all den Jahren mit grossem Engagement um den Nachwuchs am Herd verdient gemacht und mit seinem reichen Erfahrungsschatz und Know-how das Talent zahlreicher Köche gefördert.»

www.bareiss.com

1. Welchen Beruf würden Sie ausüben, wenn Sie nicht Koch geworden wären? Und warum?

Ich wollte nie Koch werden.

Die persönlichen Umstände haben mich zu dem Beruf geführt. Mein Vater ist früh verstorben und meine Mutter hat wieder geheiratet, als ich 15 Jahre alt war, und wir sind von Wannweil in den Schwarzwald umgezogen. In der neuen Umgebung und der Schule habe ich mich nicht mehr wohlfühlt, sodass sich mein Blickwinkel verändert hat und der Schulabschluss nicht mehr im Fokus stand. Mein Entschluss, die Schule zu verlassen, stand fest, und meine Mutter machte es zur Bedingung, dass ich eine Lehre beginne.

Eigentlich wollte ich Automechaniker werden, etwas Technisches – aber auf die Frage beim Berufsberater, in welcher Branche es die aussichtsreichsten Lehrstellen gebe, war die Antwort: Gastronomie. Die Entscheidung wurde mir abgenommen und ich beschloss, eine Lehre als Koch zu beginnen. Mit einer Liste von Adressen für Lehrstellen gewappnet, wollte ich gerade das Arbeitsamt verlassen, als mir der Berater noch eine Empfehlung eines 5-Sterne-Hauses im Nordschwarzwald zurief.

Ich bewarb mich als Erstes bei der letzten Empfehlung des Arbeitsberaters – beim Kurhotel Mitteltal (heute Hotel Bareiss). Wenn schon Koch, wollte ich bei den Besten lernen.

Ich erhielt eine Zusage für die Ausbildung, aber erst mit 18 Jahren, da ich mit meinen 15 Jahren zu jung für die Koch-

lehre war. Im Kurhotel Mitteltal nahm man den Jugendschutz ernst und es wurde mir empfohlen, berufsbezogene Praktika zu machen. Mein Ehrgeiz, Koch zu werden, war geweckt, und ich verfolgte das Ziel und zog zu meiner Tante nach Wannweil. Dort absolvierte ich berufsbezogene Praktika als Bäcker, Konditor und Metzger.

Sobald ich 18 war, ging ich zurück in den Schwarzwald und machte meine Lehre an dem Ort, wo ich bis heute arbeite und lebe – ich bin ein Landei. (lacht)

Der Plan war eigentlich, nach dem Abschluss der Lehre ins Ausland zu gehen – doch meistens kommt es anders als geplant. Nach einer kleinen gesundheitlichen Zwangspause und verschiedenen Stationen bei Alain Ducasse, Eckart Witzigmann und Heinz Winkler bin ich seit über 40 Jahren im Hotel Bareiss.

Ich hatte das Glück, das Vertrauen des Seniorchefs Hermann Bareiss zu gewinnen, der mich forderte und förderte.

2. Welchen Moment in Ihrem bisherigen Berufsleben werden Sie nie vergessen?

Es gab viele grosse Momente bis heute – aber für mich war einer der bedeutendsten, als ich hier meine Lehre startete und die Reise zu den Sternen begann.



3. Welche Eigenschaften zeichnen Sie als Chef aus?

Da müssten Sie eigentlich mein Team fragen. (lacht). Wenn ich eine Eigenschaft sicher habe, ist es Teamfähigkeit – eine respektvolle Zusammenarbeit auf Augenhöhe ist die Voraussetzung, um auf dem Niveau zu kochen.

Zudem habe ich in unserem Team, bestehend aus neun Topkräften, keine Chef-Allüren und arbeite in der Tagesarbeit mit und sitze nicht im Office.

«ICH MACHE ALLES IN DER KÜCHE, WAS GETAN WERDEN MUSS, UND PICKE MIR NICHT NUR DIE ROSINEN RAUS.»

4. An manchen Tagen läuft alles anders als geplant. Über welche lustige Begebenheit in der Küche können Sie im Nachhinein herzlich lachen?

Ganz ehrlich: über keine. Das sind immer kritische Situationen, die man so gut und so schnell wie möglich beheben sollte!

Ich habe mal einen Küchenbon für sechs Personen bekommen, mit verschiedenen Hauptgängen. Ich habe den Durchschlag bekommen. Als wir die Hauptgänge geschickt haben, sagte der Restaurantleiter, es fehle ein Hauptgang.

Das Blaupapier war nicht lang genug, deshalb hat dieser Hauptgang gefehlt. Wir mussten den ganzen Tisch neu kochen, damit alles zur gleichen Zeit serviert werden konnte. Seit diesem Zeitpunkt bekomme ich immer den Originalbon.

5. Auf welche Zutat in der Küche können Sie nicht verzichten?

Butter – eine Flocke Butter verfeinert jedes Gericht.

6. Mit welcher prominenten Person würden Sie gerne zum Dinner ausgehen?

Ich gehe am liebsten mit meiner Frau und meiner Tochter zum Dinner. Es reicht, wenn ich prominente Gäste habe, die meine Gerichte schätzen.

7. Wie tanken Sie nach einem stressigen Tag Ihre Batterien wieder auf?

Zuhause im Kreis meiner Familie und wenn ich mit meinen beiden Hunden im Wald spazieren gehe.



8. Welches Reiseziel steht ganz oben auf Ihrer Bucket-List und warum?

Ich habe keine Bucket-List. Flugreisen kommen nicht in Frage, da wir unsere zwei Hunde immer mitnehmen. Gerne genieße ich meine Ferien auch zuhause und überall, wo wir mit dem Auto hinfahren können – ich habe ein schönes Umfeld mit einem grossen Garten, und der Nationalpark Schwarzwald ist direkt vor der Haustüre. Das macht mich glücklich.

9. Welcher Rat, den Sie von Ihrer Mutter oder Ihrem Vater erhalten haben, begleitet Sie schon Ihr ganzes Leben lang?

Meine Grossmutter, die mich auf meinem Weg als Koch geprägt hat, sagte immer:

«Wo man nichts hineingibt, kommt am Ende nichts dabei heraus.»

Der Satz ist eine prägnante Lebensweisheit und trifft auf viele Bereiche im Leben zu. In Bezug auf die Küche: Ohne Engagement und den richtigen Umgang mit qualitativ hochwertigen und frischen Produkten kommt nichts Bemerkenswertes zustande. ■

SAIBLING

AUS DEM BUHLBACHTAL

in Traubenkernöl konfiert
mit Lauchschoten, Grenailles-
Kartoffeln Saiblinskaviar
und Verjus



Verjus-Mousse-Kugeln

- 175 g französische Crème fraîche, 175 g Verjus, 3 Blätter Blatt-Gelatine erwärmen und auflösen
- 100 g geschlagene Sahne unterheben, in Silikon-Kugelmatte füllen, frosten, anschließend ausbrechen, auftauen

Kräuteröl

- 1 Bd. Thymian
- 1 Bd. Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen in 400 ml Traubenkernöl bei 110 Grad 1 Std. ziehen lassen

Konfierte Kartoffeln

- Mit Apfelsausstecher ausstechen
- 2 Std. bei 80 Grad im Öl konfieren

Panko

- 100 g geröstetes Panko
- 80 g ausgebackene Saiblingshaut
- 10 g Quatre Épices
- 5 g Piment d'Espelette und etwas Salz
- Alles zusammenmischen und anschließend die konfierten Kartoffeln darin wälzen

Lila Kartoffelcreme

- 200 g Kartoffeln im Vakuum garen und durch feines Sieb streichen
- Mit 200 g Sauerrahm glattrühren

Geröstete Lauchcreme

- Eine gewaschene Lauchstange in 10 Stücke schneiden, bei 300 Grad 25 Min. rösten, auskühlen

lassen und die inneren Lauchherzen herausnehmen

- Im Topf mit 1 EL Schalottenbrunoise und 2 Knoblauchzehen anschwitzen, mit 50 ml Süßwein ablöschen, reduzieren, im Mixer pürieren und danach durch ein Haarsieb streichen

Garnitur

- Gebratene Lauchschoten
- Lila Kartoffelchips (frittiert)
- Saiblinskaviar

Lauchschoten-Vinaigrette

- 100 ml Grund-Vinaigrette (1 Teil weißer Balsamico, 1 Teil Sonnenblumenöl, 1 EL Wasser, 1 EL Orangensaft)
- 25 g Puderzucker
- 15 g Orangenzenen
- 10 g feingehackte Lauchschoten
- Kresse-Mix für die Garnitur

Schnittlauchcreme

- 1 Eigelb, 2 EL Milch und 300 ml Schnittlauchöl aufziehen, mit Salz und Zucker abschmecken

Verjusgel

- 600 g Verjus auf 300 g reduzieren
- Mit 100 ml Limettenmark vermengen
- 100 g Zucker zugeben
- 3 g Gelan und 4,4 g Agar-Agar aufkochen, auskühlen lassen und alles mixen

Beilage

- Gebeiztes Saiblingsfilet, leicht geräuchert, mit Kräutervinaigrette

und Imperial Kaviar

- 1 Saiblingsfilet (600 g) mit Salz, Zucker und Limonenabrieb für 6 Std. beizen, abwaschen und trockenlegen
- Anschließend für 6 Min. im kalten Buchenrauch räuchern
- Vakuumieren und 24 Std. durchziehen lassen

Sauerrahm-Mousse-Ring

- 150 g Sauerrahm und 150 g Crème fraîche mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 3 Blätter Blatt-Gelatine auflösen und unterrühren
- 100 g geschlagene Sahne unterheben, in Silikon-Ringmatte füllen, frosten, anschließend ausbrechen und auftauen

Kräutervinaigrette

- 100 ml Grund-Vinaigrette
- 20 g Puderzucker
- 2 g Orangenabrieb
- 2 g Zitronenabrieb
- 10 g geschnittene Kräuter

Anrichten

- Geräuchertes Saiblingsfilet in Würfel schneiden und lauwarm temperieren
- Sauerrahmring in der Tellermitte anrichten, einen Löffel Kräutervinaigrette hineingeben und mit Verjusgel, Blattgold und Kräutern ausgarnieren
- Eine Nocke Imperial Kaviar auf den Saibling geben und im Sauerrahmring anrichten

LONGEVITY

Text: SABINE HAUPTMANN

Unsere Lebenszeit hat sich dank der medizinischen Entwicklung und soziologischer Veränderungen in den Gesellschaften verlängert. Die Menschen wurden Ende des 19. Jahrhunderts durchschnittlich nur 38.5 Jahre alt, doch mittlerweile werden Menschen auch ausserhalb der Blue Zones* um die 100 Jahren alt. Die schlechte Nachricht: wer lange lebt, bleibt selten dauerhaft gesund. Die gute Nachricht: Die Gene bestimmen nur einen Teil des Alterns, vieles können wir selbst bestimmen. Ein gesunder Lebensstil, erhöht die Chancen auf ein gesundes und langes Leben.

* «Blue Zones» (Blaue Zonen) sind Regionen, in denen Menschen eine ungewöhnlich hohe Lebenserwartung haben und als gesund gelten.



Therme de Saturnia: Longevity auf Italienisch

Bereits die alten Römer haben sich vor 3000 Jahren nach ihren Schlachten im dampfenden Wasser der Therme de Saturnia ausgeruht und Körper und Geist in der von sanften Hügeln geprägten Landschaft der Maremma regeneriert.

Das 37.5 Grad Celsius warme Saturnia-Thermalwasser sprudelt aus dem Erdinnern und ein Bad im Naturpool lindert Muskelverspannungen und wirkt sich positiv bei Knochenbrüchen aus, reduziert Wassereinlagerungen, reaktiviert den Kapillarkreislauf und erhöht die Aktivität der Leberzellen, was zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels, einer erhöhten Produktion der für die Fettverdauung erforderlichen Galle und einer verringerten Aufnahme von Cholesterin im Darm führt. In kleinen Mengen getrunken, wirkt sich das Thermalwasser positiv auf Magen-Darm-Beschwerden aus.

Zudem ist das sagenumwobene Thermalwasser reich an Mineralien wie Schwefel, Kohlendioxid, Sulfat und alkalisches-erdiges Bicarbonat. Die Lon-

gevity Destination erstreckt sich auf über 120 Hektar. Bei der Einrichtung der 124 Zimmer und drei Suiten hat man helle und warme Farben gewählt und die Badezimmer wurden mit dem heimischen Tavertinstein gestaltet. Die Beauty Clinic des Resorts punktet mit einem fundierten Fachwissen über die Wirkung des Thermalwassers bei innerlicher und äußerlicher Anwendung und bietet Treatments mit dem wirkstoffreichen Bioplankton an, welches jeden Tag aus dem Naturpool gefischt wird. Die Programme dauern zwischen drei bis sechs Tagen.

Das Rebalance-Programm ist ein sechstägiges Programm zur Wiederherstellung des Gleichgewichts von Körper und Geist. Es kombiniert körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, Thermalbehandlungen zur Rückgewinnung von körperlicher und geistiger Energie.

Glam Beauty ist ein dreitägiges Programm, das der Haut gewidmet ist. Ästhetische Beratung, individuelle Pflege, LPG Endermologie, Sauer-

stoffinfusion, eine Mischung aus manuellen Techniken und nicht-invasiven ästhetischen Technologien, um die Hautstruktur zu verbessern.

Das Signature Saturnia Programm ist ein drei-Tage Treatment mit dem wirkstoffreichen Plankton und Thermalschlamm.

Das Restaurant wurde 1919 benannt, nach dem Gründungsjahr des Resorts und bietet mit Produkten aus der Region eine schmackhafte, leichte Küche. Die Trattoria La Stellata ist eine weitere kulinarische Alternative des Resorts, legerer, im italienischen «family style». Die Bar Drink & Food Library ist Ihr Treffpunkt zum Frühstück und Mittagessen und für den Detox Drink oder Kräutertee zwischendurch. Das nur zwei Autostunden von Rom entfernte Hotel verfügt zusätzlich über einen 18-Loch-Golfplatz, der nach ökologischen Kriterien bewirtschaftet wird.

Therme de Saturnia
www.termedisaturnia.it



Das Original Mayr Medical Resort

Das Original Mayr Medical Resort am Wörthersee in Österreich gilt als Referenz für ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und verbindet seit beinahe 50 Jahren erstklassige Medizin, Regeneration und herzlichen Service mit einer einzigartigen Lage am Südufer des Wörthersees.

Hier vereint sich Pioniergeist der Präventivmedizin mit modernem Luxus: Das Resort setzt Massstäbe durch seine Verbindung aus fundierter medizinischer Diagnostik – insbesondere rund um Darmgesundheit und Immunstärkung – und massgeschneiderten Therapieprogrammen nach der Original Mayr-Methode.

Umsorgt von einem erfahrenen Team aus Ärzten und Therapeuten, erleben Gäste eine individuelle Kur, die Gesundheit, Energie und Lebensfreude nachhaltig fördert. Das Original Mayr Medical Resort feiert 2026 sein 50-jähriges Bestehen – ein halbes Jahrhundert, in dem sich vieles verändert hat, und doch ist eines gleich geblieben: der Wunsch, Menschen auf ihrem ganz

persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität zu begleiten.

Die medizinischen Programme basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und bieten ein Zusammenspiel aus präventiver Diagnostik und regenerativen Impulsen für nachhaltige Gesundheit. Mayr Med Detox & Gut Health legt den Fokus auf das Verdauungssystem – mit gezielter Entlastung, Regeneration und der Stärkung des Mikrobioms. Mayr Med Diagnostic & Longevity richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit bewusst verstehen, erhalten und gezielt stärken möchten – mit moderner Diagnostik, individuellen Trainingsimpulsen und einem Stoffwechselprogramm, das individuell abgestimmt ist.

Die Mayr Cuisine spielt im Gesamtkonzept eine zentrale Rolle. Die Gerichte sind so abgestimmt, dass sie den Verdauungstrakt entlasten und zugleich dem Anspruch an eine ausgewogene, hochwertige Ernährung gerecht werden. Ergänzende Anwendungen – wie beispielsweise Kryotherapie, Höhen-

lufttraining, Infusionstherapien oder Akupunktur – finden, je nach Bedarf, ihren Platz im persönlichen Behandlungsplan.

Die historische Architektur wurde sanft renoviert und der Komfort dem Zeitgeist angepasst. Helle, lichtdurchflutete Räume, gestaltet mit warmen Naturmaterialien, sorgen zusätzlich dafür, dass sich der Gast geborgen und wohlfühlt.

Die elegante Spa-Landschaft, ein exklusives Konzept der Mayr Cuisine und das ganzheitliche Angebot an Bewegung, Regeneration und Wohlfühlmomenten machen jeden Aufenthalt einzigartig. Besonders hervorzuheben ist die persönliche Begleitung durch das langjährige Team, die hohe Rückkehrrate der Gäste und die nachweisliche Wirkung der Programme – eine Auszeit, die Körper und Geist neu aktiviert und auf ein Leben in Balance vorbereitet.

Original Mayr Medical Resort
www.original-mayr.com



Chenot Palace Weggis

Im exklusiven Chenot Palace Weggis am Vierwaldstättersee trifft medizinische Präzision auf luxuriöses Ambiente – ein Rückzugsort für alle, die Gesundheit ganzheitlich fördern möchten. Das Retreat gilt als Flaggschiff der Chenot-Methode® – einem Gesundheitskonzept, das seit über 55 Jahren weltweit Massstäbe setzt.

Die von Henri Chenot entwickelte Methode vereint westliche Schulmedizin mit Elementen traditioneller chinesischer Heilkunst. Ihr Ziel: Körper und Geist in Einklang bringen, Vitalität steigern und langfristiges Wohlbefinden fördern. Unter der wissenschaftlichen Leitung von Dr. George Gaitanos wird dieses Konzept im Chenot Palace Weggis kontinuierlich weiterentwickelt – evidenzbasiert, individuell und hochwirksam. Zentrum des Retreats ist der 5'000 m² grosse Medical Spa. Ein interdisziplinäres Team erstellt dort massgeschneiderte Programme – abgestimmt auf modernste Diagnostik,

darunter die exklusiven Chenot Lifestyle Biomarker®, die zentrale Gesundheitsparameter wie Gefässalter, Zellatmung und Sauerstoffverwertung analysieren. Das Ergebnis: therapeutische Massnahmen, die auf höchstem Niveau personalisiert und zielgerichtet wirken.

Herzstück des Angebots ist das mehrfach ausgezeichnete Advanced Detox-Programm – bereits zum vierten Mal in Folge als bestes Detox-Programm der Welt prämiert. Es kombiniert tiefgreifende Entgiftung, Stoffwechselregeneration und hormonelles Gleichgewicht mit innovativen Anwendungen wie bio-energetischen Therapien, Hydro-Aromatherapie, Phyto-Fango-Packungen und energetischen Massagen. Ziel ist es, die Zellfunktion zu stärken, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.

Ein weiterer integraler Bestandteil ist die Chenot-Diät® – eine fastenimitierende, pflanzenbasierte Ernährung

mit regenerierender Wirkung auf Zellebene. Dabei werden hochwertige, antioxidative Zutaten zu kulinarisch anspruchsvollen Gerichten verarbeitet – Gesundheit, die schmeckt.

Neu im Angebot ist ein kompaktes 4-Tage-Programm zur Gesundheitsoptimierung ohne Detox-Fokus. «Body Insights and Optimisation» richtet sich an Gäste, die über präzise Diagnostik und individuelle Therapien ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und altersbedingtem Funktionsverlust aktiv vorbeugen möchten. Es ergänzt das bestehende Portfolio und bietet neue Wege zur Förderung von Langlebigkeit und Gesundheitskompetenz.

Das Chenot Palace Weggis ist ein Ort der Erneuerung für Körper, Geist und Seele. Für alle, die Gesundheit nicht nur fördern, sondern leben wollen.

Chenot Palace
www.chenot.com/weggis



Medical Wellness im The Dolder Grand

Medical Wellness im The Dolder Grand – Gesundheit und Vitalität im Einklang

Erleben Sie einen Ort, an dem Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensenergie Hand in Hand gehen. Das Medical Wellness Programm im Dolder Grand vereint präventive Diagnostik, Sportmedizin, ästhetische Dermatologie und moderne Anti-Aging-Behandlungen zu einem ganzheitlichen Konzept für nachhaltige Vitalität.

Massgeschneiderte Gesundheitsförderung

Im Zentrum stehen Sie und Ihre Gesundheit. Mithilfe modernster Diagnostik – darunter Cardio-Scan, Herzfrequenzvariabilitäts- und Stoffwechselanalysen – entwickelt unser hochqualifiziertes Personal individuelle Programme zur Gesundheitsprävention. «Health & Immune Boost»-Massnahmen und ein ärztlicher Health-Check-up ergänzen das Angebot. Ihrer Haut widmen wir unsere besondere Aufmerksamkeit. Face- und Body-Tightening sowie Skin

Rejuvenation bieten sichtbare Hautverjüngung und schenken spürbare Energie. Von sanften Anwendungen bis zu minimalinvasiven Methoden, alle Möglichkeiten sind auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Das Coaching-Angebot «Coaching for Future» unterstützt zusätzlich Ihre mentale Balance.

The Dolder Grand Spa – Entspannung & Bewegung im Einklang

Das 4'000 m² grosse Dolder Grand Spa ist ein Wohlfühlort, an dem Sie eine harmonische Verbindung aus Ruhe und Aktivität mit separatem Ladies' und Gentlemen's Spa sowie individuelle Treatments erwarten. Mit geführter Meditation und immersiver Klangkulisse schafft unsere «Meditation of the Senses» tiefe Entspannung und neue Klarheit, die Sie nachhaltig spüren. Zudem hat Ihre aktive Selbstfürsorge hier einen hohen Stellenwert. Mit Yoga, Pilates, Stretching, Waldbaden, Bodypump oder Personal Training im Freien können Sie neue

Energie gewinnen und diese kontinuierlich stärken.

Life Balance Packages – ganzheitliches Wohlbefinden

Die Life Balance Packages bieten weit mehr als klassische Wellness. Sie vereinen die wichtigsten Elemente aus den Bereichen Relax, Vitality, Detox und Beauty in individuell abgestimmten Treatments mit gezieltem Personal Training für spürbare Balance und eine frische Ausstrahlung.

Exklusive Lage & Privatsphäre

Inmitten der Natur des Adlisbergs gelegen, bietet das Dolder Grand ein Medical Wellness Programm für höchste Ansprüche, mit ausgezeichneter Kulinarik, maximaler Privatsphäre und einem Ambiente, das Erholung, Regeneration und persönliche Entwicklung ermöglicht.

The Dolder Grand
www.thedoldergrand.com



Lanserhof: Wo Gesundheit neu gedacht wird

Der Lanserhof steht seit 40 Jahren für eine Revolution im Bereich ganzheitlicher Medizin und Langlebigkeit. Hier verschmelzen modernste Wissenschaft, fundierte Medizin und integrative Ansätze zu einem einzigartigen Konzept, das nicht nur die Anzahl der Lebensjahre erhöht, sondern vor allem die gesunden, erfüllten Jahre.

Das 1984 in Lans bei Innsbruck entwickelte **Lanserhof Concept** kombiniert bewährte Fastenkuren mit individuell abgestimmten Therapien. Ein interdisziplinäres Team aus Expertinnen und Experten begleitet jeden Gast auf seiner persönlichen Reise zu mehr Vitalität, Energie und innerer Balance. Dabei geht es nicht nur um Behandlung, sondern um Bewusstsein: Wer den Lanserhof besucht, erfährt, was im Körper geschieht – und wie Gesundheit aktiv gestaltet werden kann.

Das medizinische Spektrum reicht von innovativen Verfahren wie der therapeutischen Blutreinigung über

spezialisierte Programme für Frauengesundheit bis hin zu integrativen Methoden, die Körper und Geist gleichermaßen stärken. Das Ziel: ein nachhaltiges Gleichgewicht, das weit über den Aufenthalt hinaus wirkt.

Mit dem **Lanserhof Sylt**, dem ersten Haus am Meer, wurde ein einzigartiger Rückzugsort geschaffen. Das Heilklima und die kristallklare Meeresluft bieten perfekte Bedingungen für kardiologische Rehabilitation sowie Behandlung von Atemwegs- und Hauterkrankungen. Ergänzt wird das Angebot durch maßgeschneiderte Konzepte für Krebsnachsorge und mentale Stärke – von Stressresilienz bis hin zu erholsamem Schlaf.

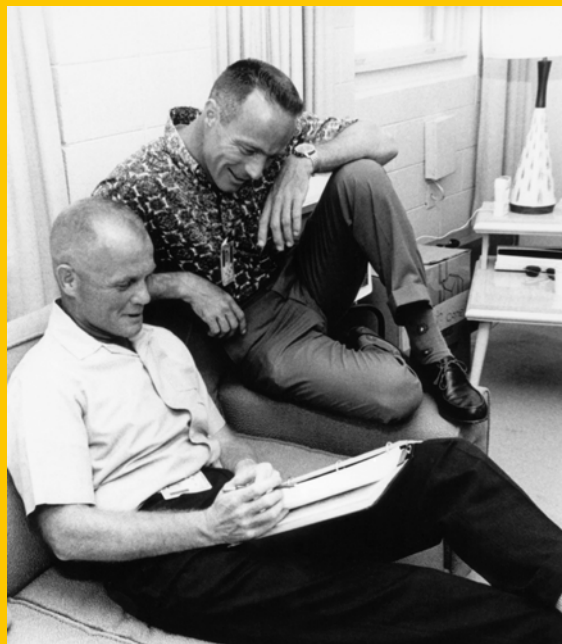
Eine besondere Neuheit ist dabei exklusiv am Lanserhof Sylt verfügbar: der **NeuroSleepReset**. 3 Tage – 12 Impulse – eine Transformation. In hochintensiven Biofeedback-Sitzungen werden gezielt **Theta-Wellen** trainiert – der Schlüssel zu tiefem Schlaf, messbarer Regeneration und

mentaler Spitzenleistung. Durch die Kraft der Neuroplastizität entfalten Gäste ihr natürliches Schlafpotenzial – nachhaltig, messbar, transformativ. Für alle, die nicht nur schlafen, sondern neu starten.

Doch der Lanserhof ist weit mehr als eine Klinik. Er ist ein Ort der Inspiration und des Wandels. Gesundheit wird hier nicht als Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern als harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele. Architektur, Natur, Therapien und Betreuung sind darauf ausgerichtet, einen nachhaltigen Lebensstil zu fördern – für ein neues Bewusstsein von Gesundheit.

Der Lanserhof ist die führende Adresse für alle, die nicht nur länger, sondern besser leben möchten. Ein Ort, an dem Heilung beginnt, Vitalität wächst und jeder Moment zum Gewinn an Lebensqualität wird. ■

Lanserhof
www.lanserhof.com



John Glenn (left) with Scott Carpenter prior to the flight of MA-7. Scott wears his Breitling Navitimer Cosmonaute



BREITLING

ÜBER 140 JAHRE PIONIERGEIST – EINE EMOTIONALE REISE DURCH DIE ZEIT

Es begann 1884 in der beschaulichen Schweizer Stadt Saint-Imier, einem Ort, der schon damals als Wiege der Uhrmacherkunst galt. Hier hatte Léon Breitling eine Vision: Zeitmesser zu schaffen, die nicht nur präzise, sondern auch robust und zuverlässig waren. Seine ersten Chronographen, die sich durch ihre technische Perfektion auszeichneten, wurden schnell zum Symbol für Innovation. Es war der Beginn einer Reise, die Breitling zu einem treuen Begleiter für Abenteurer und Pioniere machen sollte.



Die Luftfahrt-Ära: Präzision im Cockpit und am Handgelenk

In den 1930er- und 1940er-Jahren übernahm Willy Breitling das Ruder und führte die Marke in eine neue Ära. Als Pionier der Luftfahrt entwickelte er Cockpit-Instrumente, denen Piloten weltweit vertrauten. Gleichzeitig brachte er stilvolle Armbandchronographen wie die Premier, Duograph und Datora auf den Markt. In der Nachkriegszeit wurden diese Uhren zu Symbolen für Eleganz und technische Exzellenz, die nicht nur die Zeit anzeigten, sondern auch Geschichten erzählten.

Die 1950er und 1960er: Ikonen für Luft, Land und Wasser

Die Navitimer, mit ihrer integrierten Rechenscheibe, wurde zur bevorzugten Uhr der zivilen Luftfahrt. Die Superocean begleitete Taucher in die Tiefen der Ozeane, während die Cosmonaute 1962 als erste Armanduhr ins Weltall reiste. Am 24. Mai 1962 trug der amerikanische Astronaut Scott Carpenter die Cosmonaute bei der Mission Mercury-Atlas 7. Diese Uhr war speziell für den Einsatz im Weltraum entwickelt worden und zeigte erstmals einen 24-Stunden-Zeiger, da es im All keinen Tag-Nacht-Rhythmus gibt. Carpenter beschrieb die Cosmonaute als «unverzichtbares Instrument» während seines Fluges.



Die Quarzkrise: das Comeback der Mechanik

Die 1970er-Jahre brachten eine der grössten Herausforderungen für die Uhrenindustrie: die Quarzkrise. Während viele Marken aufgaben, kämpfte Ernest Schneider um das Überleben von Breitling. Mit der Einführung der Chronomat im Jahr 1984 gelang das Comeback der mechanischen Uhr. Dieses Modell wurde zu einem Symbol für den unerschütterlichen Willen, niemals aufzugeben. Unter der Führung von Théodore Schneider modernisierte Breitling sein Portfolio und setzte neue Massstäbe. 2001 gründete er die Chronométrie in La Chaux-de-Fonds und führte 2009 das erste Manufakturkaliber B01 ein – ein wichtiger Meilenstein für die Marke.



2017 bis heute: Eine neue Ära beginnt

Mit der Übernahme von Georges Kern als CEO im Jahr 2017 startete Breitling eine umfassende Transformation. Die Marke verbindet modernes Retro-Design mit digitaler Innovation und positioniert sich als lässige, inklusive Luxusmarke. Nachhaltigkeit ist heute ein zentraler Bestandteil der Markenphilosophie. Breitling setzt auf recycelte Materialien, rückverfolgbares «Better Gold» und Labor-Diamanten. 2024 feierte Breitling sein 140-jähriges Jubiläum mit dem Pop-up-Museum in Zürich und der Einführung des Kaliber B19 mit ewigem Kalender. Doch die Marke blickt nicht zurück, sondern nach vorn. 2025 steht ganz im Zeichen von Innovation und Glamour. Ein Highlight ist die neu interpretierte Superocean Heritage, die Eleganz und technische Perfektion mit dem neuen Kaliber B31 verbindet. Zusätzlich begrüsst Breitling Austin Butler, den preisgekrönten Schauspieler als neuen Botschafter. Butler, bekannt für seine Rollen in Filmen wie «Elvis» und «Dune», verkörpert perfekt die Werte von Breitling: Mut und Authentizität. ■

FAZIT: EINE MARKE, DIE INSPIRIERT.

The Art of Spanish Winemaking

Text: Sabine Hauptmann

Der Name Bodegas Vega Sicilia ist eng verknüpft mit der Weingeschichte Spaniens, kompromissloser Qualität und unvergesslichem Weingenuss auf höchstem Niveau. Das Weinanbaugebiet Ribera del Duero ist seit den Anfängen der 1980er-Jahre in Konkurrenz zur Nummer eins des spanischen Qualitätsweinanbaus, dem Rioja, getreten.



Das Terroir

Das Duero-Tal hat seinen Namen vom gleichnamigen Fluss, der sich sanft durch die Ebene Altkastiliens und die Täler der hügeligen Landschaft schlängelt. Er passiert die Grenze zu Portugal und weitet sich in der Heimat des Portweins zu einem beeindruckend breiten Strom aus. Das Klima im Duero-Tal kann in den Sommermonaten tagsüber bis zu 40 Grad Celsius erreichen. Die Nächte sind sehr kühl – da kann auch im Sommer das Thermometer auf 10 Grad Celsius fallen. In den für den Mittelmeerraum langen Wintern wurden bereits Temperaturen von unter -18 Grad Celsius gemessen.

Die Mehrzahl der Rebflächen befindet sich in einer Höhe von 750 bis 900 Metern über Meer. Auffällig sind die klare, trockene Luft und ein Licht, so hell und strahlend wie im Hochgebirge. Es dominiert ein kontinentales Klima mit ozeanischen Einflüssen und geringen Niederschlägen.

Die Böden sind sandig und durch viele Schichten von Quarzkies im Untergrund gut drainiert. Der Weinbau hat in der Hochebene Kastiliens eine lange Tradition. Doch erst nach diversen Rückschlägen – wie etwa der Reblausplage, die ganz Europa am Ende des 19. Jahrhunderts erfasste – begann die Bodegas Vega Sicilia (gegründet 1864) um 1915 mit der Produktion hochwertiger Qualitätsweine.

Bereits damals wurden die Weine unter dem heutigen Namen abgefüllt und verkauft. Zweifellos kann behauptet werden, dass die Bodega Vega Sicilia massgeblich zum Bekanntheitsgrad von Ribera del Duero beigetragen hat.



Nach diesem Stern, der im Norden Spaniens schon immer strahlte und von wechselnden Besitzern profitierte, die bereit waren, zur Wahrung höchster Qualität zu investieren, übernahm im Jahr 1982 die wohlhabende Familie Álvarez (El Enebro S.A.) das Weingut.

Die Familie Álvarez

Im Zuge des Kaufs wurden notwendige Modernisierungen eingeleitet, die Rebflächen erweitert und strategische Partnerschaften mit Weingütern im In- und Ausland geschlossen. Neben den für die Region typischen Rebsorten des Duero, Tempranillo und Tinto País, hat sich Vega Sicilia mit der Verwendung französischer Rebsorten wie Cabernet Sauvignon, Merlot und Malbec einen Namen gemacht. In der gutseigenen Küferwerkstatt werden eine beeindruckende Anzahl an Barriques gebaut und gepflegt – man spricht unter vorgehaltener Hand von der unglaublichen Zahl von 6000 Stück.





Die Weine

Beeindruckend sind die Weine der Bodegas Vega Sicilia, die mit ihrer Strahlkraft die Region weltbekannt gemacht haben. Der exklusivste und zugleich Top-Wein des Weinguts ist der Vega Sicilia Único Reserva Especial. Die besten Fässer aus drei Jahrgängen werden zu einem neuen Wein verschnitten, der wiederum ganze 10 Jahre reift, bevor er genussreif die Bodega verlässt. Der Aufwand und die Detailversessenheit, die die Eigentümerfamilie Álvarez bei der Herstellung ihrer Weine an den Tag legt, sind in Spanien ohne Vergleich. Anfang der 1990er-Jahre setzte man sich das Ziel, einen moderneren Wein zu entwickeln, der sich stilistisch von den klassischen Vega-Sicilia-Weinen abhebt. Es war die Geburtsstunde des Alión – ein Wein aus 100 % Tempranillo, mit hohem Alkoholgehalt, körperreich, mit einem mineralischen Hauch und Aromen

von Brombeeren, schwarzen Johannisbeeren und einem langen Abgang. Die Bodegas Pintia, nahe der Stadt Toro, befindet sich seit 1997 im Besitz der Familie Álvarez. 86 Hektar sind mit Tinta-de-Toro-Rebstöcken bepflanzt, deren durchschnittliches Alter bei 40 Jahren liegt. Robert Parker schwärmt seit dem ersten Jahrgang vom Tempranillo, der auf mineralischem Lehm Boden in einer Höhe von 740 Metern über Meer gedeiht. Wenn sich zwei Ikonen des Weinbaus verbünden, ist der Erfolg nahezu vorprogrammiert: Die Bodegas Benjamin de Rothschild und Tem-



pos Vega Sicilia brachten im Jahr 2013 erstmals den Macán Clásico auf den Markt. Benannt wurde der Wein nach den Bewohnern des kleinen Städtchens im Rioja-Gebiet, San Vicente de la Sonsierra – den Macanes. Der Macán Clásico besticht durch seine ausdrucksvolle Frucht, subtile Aromatik und frische, natürliche Säure.

Es bleibt zu hoffen, dass sich die Philosophie, mit Liebe zum Detail hochwertige Qualitätsweine herzustellen, auch in den Genen der nächsten Generationen der Familie Álvarez wiederfindet. ■

temposvegasicilia.com



IHRE INVESTITION IN LEBENSQUALITÄT.

Exklusives Wohnen in vollendeter
Architektur aus lokalem Massivholz
– eingebettet in eine Landschaft
aus Wellness und Natur.

- ✓ bis 16% Eigenkapital-Rendite
- ✓ Wohnungen mit 1.5 bis 5.5 Zimmer
- ✓ Holistic Spa mit einzigartigem Longevity Circle
- ✓ Naturnahe Lage mit bester Erreichbarkeit



APPENZELLER HUUS
A LIFESTYLE WELLNESS
COMMUNITY



appenzellerhuus-wohnen.ch
verkauf@appenzeller-huus.ch
+41 78 752 85 24 + 41 79 298 97 97

HIRSLANDEN

KLINIK HIRSLANDEN



SPEISE- UND GETRÄNKEKARTE

FOOD AND DRINKS MENU

HERZLICH WILLKOMMEN WELCOME

... in der Welt der Gastfreundschaft und der feinen Kulinarik. Auf den nachfolgenden Seiten entführen wir Sie in Genusswelten, die Ihrem Hirslanden-Aufenthalt Glanzlichter aufsetzen.

Mit einer Zusatzversicherung haben Sie die Möglichkeit aus unseren à-la-carte-Angeboten zu wählen. Privatpatientinnen und -patienten steht dieses Angebot kostenlos zur Verfügung. Unsere Halbprivatpatientinnen und -patienten erhalten eine Reduktion von 25% auf die ausgewiesenen Preise. Das Frühstück und die 3-Gang-Tagesmenüs sind für alle unsere Patientinnen und Patienten inbegriffen.

HOTELSERVICE

Unsere Mitarbeitenden des Hotelservices sind täglich von 07.15 bis 20.00 Uhr für Sie da. Ausserhalb dieser Zeiten wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeitenden der Pflege.

Die Mahlzeiten werden Ihnen und Ihrem Besuch abhängig von der Bettenabteilung zu unterschiedlichen Zeiten serviert. Damit wir Ihre Mahlzeiten zeitgerecht und in hoher Qualität anrichten sowie servieren können, bitten wir Sie, Ihre Bestellung für das Frühstück bis spätestens um 18.00 Uhr am Vorabend, für das Mittagessen bis spätestens um 10.00 Uhr und für das Abendessen bis spätestens um 15.00 Uhr beim Hotelservice aufzugeben.

ALLERGIEN

Sollten Sie unter einer Allergie oder Lebensmittelintoleranz leiden oder Informationen zu den Inhaltsstoffen wünschen, wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeitende.

DEKLARATION

Falls nicht anders deklariert, stammen unsere Backwaren, Fisch, Fleisch und die Fleischerzeugnisse aus der Schweiz.

Fisch ausländischer Herkunft:

Vietnam (VN), Europa (FAO 05), Nordostatlantik (FAO 27), Westlicher Pazifik (FAO 71)

Fleisch ausländischer Herkunft:

- 1) kann mit hormonellen Leistungsförderern erzeugt worden sein,
- 2) kann mit nichthormonellen Leistungsförderern, wie Antibiotika, erzeugt worden sein.

Frankreich (FRA), Italien (ITA), Irland (IRL), Neuseeland (NZL)

PREISE

Alle Preise in CHF und inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer.



WEBSITE
GASTRONOMIE

... to our world of hospitality and fine cuisine. The following pages will take you on a journey through a world of culinary delights that will light up your stay at Hirslanden.

With supplementary health insurance, you have the option of choosing from our à la carte offers. This offer is available free of charge to private patients. Our semi-private patients receive a 25% reduction on the prices listed. Breakfast and the 3-course daily menus are included for all our patients.

HOTEL SERVICE

Our hotel service employees are at your service every day from 7.15 a.m. to 8.00 p.m. Please contact the nursing staff if you need anything outside of these hours.

Depending on the ward, the meals are served to you and your guests at different times. To enable us to prepare and serve your meals on time and in high quality, we ask you to place your order with the hotel services for breakfast no later than 6.00 p.m. on the evening before, for lunch no later than 10.00 a.m. and for dinner no later than 3.00 p.m.

ALLERGIES

If you have an allergy or food intolerance or would like to have information about the ingredients, please let our employees know.

DECLARATION

Unless otherwise specified, our baked goods, fish, meat and meat products originate in Switzerland.

Fish of foreign origin:

Vietnam (VN), Europe (FAO 05), North-east Atlantic (FAO 27), Western Pacific (FAO 71)

Meat of foreign origin:

- 1) may have been produced with hormonal performance enhancers,
- 2) may have been produced with non-hormonal performance enhancers such as antibiotics.

France (FRA), Italy (ITA), Ireland (IRL), New Zealand (NZL)

PRICES

All prices in CHF and incl. value added tax.



WEBSITE
FOOD & BEVERAGE



FRÜHSTÜCK BREAKFAST

Diverse Brotsorten	je 1.60	Bread selection	each 1.60
Konfitüre	1.00	Jam	1.00
Butter	1.00	Butter	1.00
Joghurt	1.80	Yoghurt	1.80
Birchermüesli mit Beeren	6.00	Bircher muesli with berries	6.00
Kleiner Käseteller	5.00	Small cheese plate	5.00
Geräucherte Lachstranchen (FAO 27)	7.00	Smoked salmon (FAO 27)	7.00
Halbe Avocado	3.50	Half an avocado	3.50
Fruchtsalat	5.00	Fruit salad	5.00
Cornflakes	2.50	Cornflakes	2.50
Gekochtes Ei	3.50	Boiled egg	3.50
Rührei	8.50	Scrambled egg	8.50
Spiegelei	8.50	Fried egg	8.50
Omelette	8.50	Omelette	8.50
Aufschnitt	5.00	Cold cuts	5.00
Bauernschinken	5.00	Cooked ham	5.00
Roastbeef	5.00	Roastbeef	5.00

GETRÄNKE

Kaffeeännchen	5.00
Milchännchen	5.00
Portion Ovomaltine oder Caotina	5.50
Portion Tee	6.00
Diverse Säfte	4.00

BEVERAGES

Pot of coffee	5.00
Pot of milk	5.00
Portion of Ovomaltine or Caotina	5.50
Portion of tea	6.00
Variety of juices	4.00



KALTE SPEISEN COLD DISHES

Rauchlachs (FAO 27) mit Meerrettich-Schaum, auf Wunsch mit Briochetoast	30.00		Smoked salmon (FAO 27) with horseradish foam, brioche toast on request	30.00	
Kaltes Roastbeef mit Remouladensauce	29.00		Cold roastbeef with remoulade sauce	29.00	
Beefsteak Tatar mit Schalotten, Kapernäpfeln, auf Wunsch mit Briochetoast	24.00	34.00	Beef steak tartare with shallots, capers, brioche toast on request	24.00	34.00
Auserlesene Käse mit hausgemachtem Birnenbrot	18.00		Selected cheese with homemade pear bread	18.00	
Birchermüesli mit frischen Beeren, auf Wunsch mit Ruchbrot	10.50		Bircher muesli with fresh berries, whole grain bread on request	10.50	
Blattsalate 'Hirslanden' mit Gurken, Ei, Radieschen und Croûtons	11.00	14.00	Leaf salad 'Hirslanden' with cucumber, egg, radish and croutons	11.00	14.00

SANDWICHES

Zubereitet mit frischem
Laugen-Baguette

10.50

- Roastbeef
- Bündnerfleisch
- Parmaschinken (ITA)
- Salami (ITA)
- Bauernschinken
- Rauchlachs (FAO 27)
- Thunfisch (FAO 71)
- Käse
- Ei

SANDWICHES

Prepared with fresh
lye baguette

10.50

- Roastbeef
- Grisons dried meat
- Parma ham (ITA)
- Salami (ITA)
- Cooked ham
- Smoked salmon (FAO 27)
- Tuna (FAO 71)
- Cheese
- Egg

CANAPÉS

Zubereitet mit Briochetoast

7.00

- Roastbeef
- Bündnerfleisch
- Salami (ITA)
- Bauernschinken
- Rauchlachs (FAO 27)
- Thunfisch (FAO 71)
- Käse
- Ei

CANAPÉS

Prepared with brioche toast

7.00

- Roastbeef
- Grisons dried meat
- Salami (ITA)
- Cooked ham
- Smoked salmon (FAO 27)
- Tuna (FAO 71)
- Cheese
- Egg





WARME SPEISEN WARM DISHES

Spaghettini
mit hausgemachter Tomatensauce
oder mit Bolognesesauce
oder mit Parmesansauce

27.00

Spaghettini
with homemade tomato sauce
or Bolognese sauce
or parmesan sauce

27.00

Französisches Omelette Natur
oder mit Kräutern
oder mit Bauernschinken
oder mit Käse

17.00

French omelette classic
or with herbs
or with cooked ham
or with cheese

17.00

Gemüseravioli
mit provenzalischer Tomatensauce
und Blattspinat

28.00

Vegetable ravioli
with Provençal tomato sauce
and spinach leaves

28.00

SUPPE

Topinambur-Schaumsuppe

16.00

SOUP

Jerusalem artichoke soup

16.00

FISCH

Sautiertes Zanderfilet (FAO 05)	28.00	41.00
Gebratenes Schottisches Lachsfilet	31.00	45.00
Sautierte Riesenkrevetten (VN)	29.00	43.00

SAUCEN

Schnittlauchsauce, Weissweinsauce
oder rote Currysauce

BEILAGEN

Kartoffelrösti, Bratkartoffeln,
Dampfkartoffeln, feine Nudeln oder Reis

Glasiertes Karottengemüse, Broccoli-Röschen,
Zucchini, junger Blattspinat oder Gartenerbsen

FISH

Sautéed pike perch fillet (FAO 05)	28.00	41.00
Scottish salmon fillet	31.00	45.00
Sautéed king prawns (VN)	29.00	43.00

SAUCES

Chive sauce, white wine sauce
or red curry sauce

SIDE DISHES

Potato 'Rösti', fried potatoes,
steamed potatoes, fine pasta or rice

Glazed carrot vegetables, broccoli florets,
courgettes, young spinach leaves or garden peas





FLEISCH

Gebratene Kalbsbratwurst	25.00	
Sautiertes Kalbsrückensteak	34.00	48.00
Gebratene Poulardenbrust	36.00	
Black Angus-Rindsfilet (IRL)	38.00	54.00

SAUCEN

Portwein-Jus, Pilzrahmsauce, Rahmsauce, Zwiebelsauce oder Kräuterbutter

BEILAGEN

Kartoffelrösti, Bratkartoffeln, Dampfkartoffeln, feine Nudeln oder Reis

Glasiertes Karottengemüse, Broccoli-Röschen, Zucchini, junger Blattspinat oder Gartenerbsen

MEAT

Roasted veal sausage	25.00	
Sautéed veal loin steak	34.00	48.00
Roasted breast of poulard	36.00	
Black Angus beef fillet (IRL)	38.00	54.00

SAUCES

Port wine jus, mushroom cream sauce, cream sauce, onion sauce or herb butter

SIDE DISHES

Potato 'Rösti', fried potatoes, steamed potatoes, fine pasta or rice

Glazed carrot vegetables, broccoli florets, courgettes, young spinach leaves or garden peas

NACHSPEISEN DESSERTS

Frisch aufgeschnittene Früchte	14.00	Freshly sliced fruits	14.00
Hausgemachtes Karamell-Köpfli mit oder ohne Rahm	6.50	Homemade caramel flan with or without cream	6.50
Frische Fruchtwähe mit Rahm	7.50	Fresh fruit tart with cream	7.50
Wiener Apfelstrudel mit Vanillesauce	8.50	Viennese apple strudel with vanilla sauce	8.50
Ice Coffee «Hirslanden» mit oder ohne Kirsch	10.50	Ice coffee 'Hirslanden' with or without 'Kirsch' liqueur	10.50
Verschiedene Eissorten auf Anfrage	pro Becher 5.00	Various flavours of ice cream on request	per cup 5.00





GETRÄNKE DRINKS

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Valser Mineralwasser, prickelnd oder still	50 cl 6.00
Thomas Henry, Tonic Water oder Bitter Lemon oder Ginger Ale	20 cl 5.80
Coca-Cola oder Coca-Cola Zero	33 cl 5.50
Rivella, Rot oder Blau	33 cl 5.50
Elmer Citro	33 cl 5.50
Apfelschorle	33 cl 5.50
Eistee Lemon	33 cl 5.50
Michel-Säfte, Tomate oder Cranberry oder Ananas	20 cl 6.00

KAFFEE UND MILCHGETRÄNKE

Kaffee	5.00
Espresso	5.00
Doppelter Espresso	6.00
Cappuccino oder Milchkaffee	6.00
Latte Macchiato	6.30
Kalte/Warme Schokolade oder Ovomaltine	5.50

TEESORTIMENT

Portion Tee	6.00
Schwarztee	English Breakfast St. Andrews
Grüntee	Jasmine Ting Yuan
Kräutertee	Bavarian Mint
	Verveine
	Chamomile Meadow
	Rooibush Strawberry Cream
	Fenchel
Früchtetee	Persischer Apfel
	Wild Berries

NON-ALCOHOLIC DRINKS

Valser mineral water, sparkling or still	50 cl 6.00
Thomas Henry, Tonic Water or Bitter Lemon or Ginger Ale	20 cl 5.80
Coca-Cola or Coca-Cola zero	33 cl 5.50
Rivella, red or blue	33 cl 5.50
Elmer Citro	33 cl 5.50
Sparkling apple juice	33 cl 5.50
Iced tea with lemon	33 cl 5.50
Michel juices, tomato or cranberry or pineapple	20 cl 6.00

COFFEE AND MILK DRINKS

Coffee	5.00
Espresso	5.00
Double espresso	6.00
Cappuccino or café au lait	6.00
Latte macchiato	6.30
Cold/Hot chocolate or Ovomaltine	5.50

SELECTION OF TEA

Portion of tea	6.00
Black tea	English Breakfast St. Andrews
Green tea	Jasmine Ting Yuan
Herbal tea	Bavarian Mint
	Verveine
	Chamomile Meadow
	Rooibush Strawberry Cream
	Fennel
Fruit tea	Persian apple
	Wild Berries

WEINE IM OFFENAUSSCHANK

WINES BY THE GLASS

CHAMPAGNER & SCHAUMWEIN CHAMPAGNE & SPARKLING WINE

CÜPLI GLASS

FLASCHE BOTTLE

Légras & Haas Grand Cru Blanc de Blanc

Légras & Haas, Chouilly, Champagne
Chardonnay

16.00

3.75 dl 59.00
7.5 dl 98.00

Truttiker Blanc de Pinot Blanc Brut

Weingut Familie Zahner, Truttikon ZH
Pinot Blanc

9.50

7.5 dl 67.00

Prosecco Garbel

Familie Adami, Veneto
Glera

9.00

7.5 dl 63.00

WEISSWEIN WHITE WINE

1 dl

7.5 dl

Compleo Cuvée Blanc Prestige VDP 2023/24

Staatskellerei Zürich
Pinot Gris und Chardonnay

7.50

52.00

Petite Arvine Valais AOC 2024

Caves L'Orpailleur, Frédéric Dumoulin, Valais
Petite Arvine

9.00

64.00

Sauvignon Blanc «Warth» 2022

Cantine Moser, Trentino
Sauvignon Blanc

9.50

67.00

Macôn Milly Lamartine AOC «Les Colonges» 2021/22

Louis Dorry, Bourgogne
Chardonnay (22 Monate Barrique)

11.00

80.00





ROSÉWEIN
ROSÉ WINE

1 dl

7.5 dl

Œil de Perdrix «Valentin» AOC 2024/25
Nicolas Ruedin, Neuchâtel
Pinot Noir

7.90

55.00

ROTWEIN
RED WINE

Compleo Cuvée Noir 2023/24
Staatskellerei Zürich
Pinot Noir, Cornalin, Gamaret

7.90

55.00

Chianti Classico Gran Selezione DOCG
«Vigna Montebello Sette» 2021
Soc. Agricola Tolaini, Toscana
Sangiovese (24 Monate Holzfass)

12.50

88.00

Marqués de Murrieta Reserva DOC 2020
Marqués de Murrieta, Rioja
Tempranillo, Graciano, Mezueto, Garnacha

9.50

67.00

Collage Walker Estate, Walker Bay WO 2021/22
Benguela Cove, Western Cape, Südafrika
Cabernet Sauvignon, Malbec, Petite Verdot, Merlot

9.30

65.00

ERLESENE WEINE SELECTION OF WINE

WINE LIST
IN ENGLISH



CHAMPAGNER & SCHAUMWEIN

Charles Heidsieck Rosé Réserve 7.5 dl 128.00
Charles Heidsieck, Champagne
Chardonnay, Pinot Noir, Pinot Meunier

Dom Pérignon (Jahrg. auf Anfrage) 7.5 dl 360.00
Moët & Chandon, Épernay, Champagne
Chardonnay, Pinot Noir

Krug Grande Cuvée Brut 7.5 dl 380.00
Krug, Reims, Champagne
Pinot Noir, Chardonnay, Pinot Meunier

Cristal Roederer Brut 7.5 dl 420.00
(Jahrg. auf Anfrage)
Louis Roederer, Reims, Champagne
Pinot Noir, Chardonnay

Franciacorta Brut DOCG 7.5 dl 88.00
Saten 2020/21
Azienda Agricola Ferghettina, Lombardia
Chardonnay

Franciacorta Brut DOCG 7.5 dl 88.00
Rosé 2020/21
Azienda Agricola Ferghettina, Lombardia
Pinot Noir

WEISSWEIN – SCHWEIZ

Truttiker Riesling x Sylvaner 2024 7.5 dl 46.00
Weingut Familie Zahner, Truttikon ZH
Riesling x Sylvaner

Hellgelb mit Grün-Reflexen. Fruchtige Aromen verleihen dem Wein Eleganz und Spritzigkeit. Die Säure ist gut gebunden. Schöner Aperitifwein.

Solaris Barrique, 7.5 dl 78.00
Regensberg AOC 2022
Weingut Weidmann, Regensberg ZH
Solaris

Note von kandierten Zitrusfrüchten, Aprikosenkonfitüre und Honig, etwas Karamell und geröstete Nüsse. Am Gaumen dezente Süsse, weiche Säure, kraftvoll und mittellang.

Païen/Heida «Les Serpentes» 7.5 dl 75.00
Martigny Valais AOC 2022
Domaine Gérald Besse, Valais
Heida BIO (12 Monate Barrique)

Strahlendes Goldgelb, grünliche Nuancen. Blumig und zartfruchtig schon in der Nase, Kamille und Mirabellen, auch Grüntee und sanft geröstete Haselnüsse. Sehr dicht und voluminös am Gaumen, ausgewogene Aromen von Kastanienhonig und Orangenschalen.

Dézaley Grand Cru AOC 7.5 dl 81.00
«Chemin de Fer» 2022/23
Luc Massy, Lavaux VD
Chasselas (8 Monate Holzausbau)

Aromatische Vielschichtigkeit mit dem ausgeprägten Feuersteinaroma, samtweiche Textur und Honignoten. Langanhaltender, fruchtiger Abgang.

Bianco Rovere – Bianco di 7.5 dl 87.00
Merlot DOC 2023
Guido Brivio, Ticino
Merlot (8 Monate Barrique)

Aromen, die den Holzausbau verraten: Vanille, Kokos und Sandelholz werden von Muskatnuss und Zimtstange unterstützt. Fruchtige und blumige Noten folgen.





WEISSWEIN - FRANKREICH

Chablis 1er Cru AOC 7.5 dl 76.00
«Vau Ligneau» 2022
Domaine Alain Geoffroy, Yonne
Chardonnay

Brillantes Gelb mit grünen Reflexen, präsender Duft, mit floraler Stilistik und feiner Mineralwürze, tollem Fruchtextrakt, Süsse sowie dem typisch salzig-mineralischen Charakter und feinem Schmelz.

Sancerre AOC «La Vigne Blanche» 2023 7.5 dl 64.00
Henri Bourgeois, Loire
Sauvignon Blanc

Stachelbeeren, Zitrus-, aber auch tropische Früchte, mineralisch-würzig untermalt mit den typischen Feuersteinnoten seines Terroirs.

Chassagne Montrachet AOC 7.5 dl 161.00
«Les Blanchots Dessous» 2018
Domaine Coffinet-Duvernay, Côte de Beaune
Chardonnay

Ein untypischer Chassagne mit vielen Eisbonbons-, Pfirsich und Mango-Aromen. Im Gaumen sehr saftig mit einer feinen Textur und viel Struktur.

WEISSWEIN - ITALIEN

Riesling «Praepositus» Alto Adige 7.5 dl 83.00
Valle Isarco DOC 2018/20
Abbazia di Novacella, Südtirol
Riesling

Ein Wein, der aufgrund seiner leuchtend goldgelben Farbe Emotionen hervorruft. Intensiv und mild aromatisch, erinnert an Orange, Pfirsich, getrocknete Aprikose, kandierte Ananas und Honig.

Friulano Collio «Miklus Francesco» 7.5 dl 82.00
DOC 2018
Draga, Friuli
Friulano

Charaktervoller, trockener Weißwein. 24 Monate Reifung im Holzfass, was ihm eine goldgelbe Farbe verleiht. Komplexes Bouquet mit intensivem Mandelaroma, reifen Pfirsichen und kandierten Zitrusfrüchten. Schmackhaft, weich und vollmundig mit sehr langem Abgang.

Etna Bianco DOC 2022/23 7.5 dl 65.00
Massimo Lentsch, Sicilia
Carricante

Delikater und eleganter Weisswein aus 600 Metern über Meer liegenden Reben am Nordhang des Ätna. Aromen von Zitrone, weissem Steinobst und Akazien. Am Gaumen frisch, ausgewogen und mineralisch.



WEISSWEIN – ÖSTERREICH

Grüner Veltliner Federspiel 7.5 dl 69.00
«Spitzer Rotes Tor» 2023/24
Weingut Franz Hirtzberger, Wachau
Grüner Veltliner

Kühles Bouquet, Noten von Grüntee, Melone, gelben Pflaumen und mineralische Aromen. Am Gaumen feine Extrakt-süsse, herrlich, harmonisch, elegant.

Riesling Smaragd 7.5 dl 76.00
«Ried Achleiten» 2018
Weingut Roman Jäger, Wachau
Riesling

Einladende Nase nach Pfirsich und Mangonoten. Honig sowie mi-neralische Würze. Am Gaumen finessenreiches Säurespiel, saftig und wunderbarer Schmelz.

ROSÉWEIN - SCHWEIZ

Œil de Perdrix «Valentin» 7.5 dl 55.00
AOC 2023/24
Nicolas Ruedin, Neuchâtel
Pinot Noir

Sehr fruchtbetonter Wein. Schmeckt nach Kirschen und Johan-nisbeeren mit einem Hauch von Minze, Zimt und Lebkuchen.

ROTWEIN – SCHWEIZ

ÉO Noir 2022 7.5 dl 76.00
Staatskellerei Zürich
Gamaret, Merlot (14 Monate Barrique)

Schwarze Kirschen, Cassis und dezente Eukalyptusnoten; am Gaumen reife Pflaumenfrucht und viel saftiges Waldbeerenkom-pott, Marzipan und ein Hauch von Rum, unterstützt von einer delikaten Röstaromatik. Grossartige Eleganz, samtige Textur, dezente Extraktsüsse; klasse Länge.

Truttiker Pinot Noir Barrique 2018 7.5 dl 68.00
Weingut Familie Zahner, Truttikon ZH
Pinot Noir (20 Monate Barrique)

Sortentypische, beerige Frucht, unterstützt von Röstaromen und Lakritze. Charaktervoll und vielschichtig. Einer der schönsten Weine aus der Region.

Fläscher Pinot Noir 2022/23 7.5 dl 65.00
Weingut Hansruedi Adank,
Bündner Herrschaft
Pinot Noir (Stahltank)

Am Gaumen erfreut er mit seinem fruchtbetonten, gehaltvollen Geschmack und einer harmonischen Struktur mit feinen Tan-ninen.

Syrah «Grandmaître» 7.5 dl 75.00
Valais AOC 2022/23
Gregor Kuonen, Caveau de Salquenen, Valais
Syrah (12 Monate Barrique)

Einladende Nase von Brombeeren, Kirschen, aber auch Gewürz-nelke und eine Spur Ruchbrot und Vanille. Am Gaumen Noten von Sauerkirschen und Malz. Prächtige Frische und Saftigkeit begleitetes Finale.

«Balin» Svizzera Italiana IGP 2020 7.5 dl 120.00
Cantina Kopp von der Crone Visini, Ticino
Merlot, Arinarnoa

Reife Heidelbeeren, Himbeeren und Veilchennoten. Insgesamt sehr ausdrucksstark und wunderbar balanciert. Einer der Jahr-gangsbesten unter den Tessiner Merlots.



ROTWEIN - FRANKREICH

Château Angludet 2020 7.5 dl 98.00
Cru Bourgeois, Margaux
48% Cabernet Sauvignon, 40% Merlot, 12% Petite Verdot

Tiefes Purpur, filigraner Duft nach frischgepflückter schwarzer Johannisbeere, heller Tabak und zartes Veilchenparfüm, Hagebuttentee und Muskatnuss, Pflaume und Brombeere mit weicher Textur. Decanter 93/100

Château Palmer 2003 7.5 dl 413.00
3^{ème} Grand Cru Classé, Margaux
68% Cabernet Sauvignon, 20% Merlot, 12% Petite Verdot

In der Nase heisse Brombeeren, Feigen, Kakao, süsse Gewürze, gerösteter Kaffee, Karamell, Leder und Rauch. Im Gaumen ist er vollmundig und mit weichem Tanninen wird der Wein rund und fleischig. Parker 89/100

Château Lynch-Bages 2021 7.5 dl 230.00
5^{ème} Grand Cru Classé, Pauillac
70% Cabernet Sauvignon, 24% Merlot, 4% Cabernet Franc, 2% Petit Verdot

Tiefdunkle, fast schwarze Farbe, zeigt sich grosszügig und verschwenderisch in Bouquet und Geschmack. Viel würzige Frucht mit Röstaromen und Vanille. Voll, seidig und elegant mit schöner Struktur. Parker 90/100.

Château Pichon Comtesse de Lalande 2009 7.5 dl 353.00
2^{ème} Grand Cru Classé, Pauillac
63% Cabernet Sauvignon, 29% Merlot, 5% Petite Verdot, 3% Cabernet Franc

Der Wein zeigt sich im Glas mit dunkelrubinroter Farbe und geröstetem Tabak. Am Gaumen mit seidenweichen Tanninen, Noten von Veilchen und Brombeeren ist der Wein stets ausgewogen und halbt im Abgang sehr lange nach. Parker 97/100.

Château Pédesclaux 2019 7,5 dl 106.00
5^{ème} Grand Cru Classé, Pauillac
72% Cabernet Sauvignon, 20% Merlot, 6% Cabernet Franc, 2% Petite Verdot

Tiefes Purpurgranat mit lila Rand. Betörendes Bouquet mit reifen Brombeeren, Nougatpralinen und Lakritze, dahinter frische Heidelbeeren und Kirschlikör. Im aromatischen Finale ein voller Korb mit schwarzen Johannisbeeren, Schlehengelee und Graphitspuren. Parker 93-95

Château Ducru Beaucaillou 2004 7.5 dl 274.00
2^{ème} Grand Cru Classé, St-Julien
81% Cabernet Sauvignon, 19% Merlot

Schönes, komplexes Bouquet. Zimt, Gewürznelke, schwarzer Pfeffer und Anklänge an Schokolade als Krönung. Der Geschmack bietet intensive Aromen. Parker 92/100

Château Lagrange 2019 7.5 dl 135.00
3^{ème} Grand Cru Classé, St-Julien
74% Cabernet Sauvignon, 24% Merlot, 2% Petite Verdot

Delikat fülliges Bouquet, rahmige Noten und feiner Brombeeren- und Zederntouch. Im Gaumen genauso wie man sich einen grossen Lagrange-Jahrgang vorstellt; delikat, fein und wunderschön harmonisch. Parker 90/100

Château Calon Ségur 2006 7.5 dl 250.00
3^{ème} Grand Cru Classé, St-Estèphe
64% Cabernet Sauvignon, 33% Merlot, 3% Petit Verdot

Mitteldunkles Granat-Rubin. Würziges, nach getrockneten Baumrüsten und Pflaumen duftendes Bouquet. Im Gaumen fleischig und das Extrakt verbindet sich mit Tannin sowie Säure.

Château Ausone 1995 7.5 dl 860.00
1^{er} Grand Cru Classé A, St-Émilion
50% Cabernet Franc, 50% Merlot

Das Château Ausone ist ein Werk von Finesse und Eleganz mit einem mineralischen Profil von Cabernet Franc. Die Merlot-Frucht: rund, gemeisselt und rein. Der Gaumen schwingt lange Zeit mit Finesse und Frische mit, um in einem Abgang von seltenem Gleichgewicht zu enden. Die Jahre vergehen und sublimieren liebevoll seinen Charakter. Parker 93/100

Château Canon La Gaffelière 2020 7.5 dl 192.00
1^{er} Grand Cru Classé B, St-Émilion
60% Merlot, 30% Cabernet franc, 10% Cabernet Sauvignon

Bouquet nach Holunder und Maulbeeren, Trüffel und dominikanischem Tabak. Fester, fleischiger Gaumen mit Anklängen an Preiselbeeren, Wacholder und erdiger Aromatik, besticht durch Eleganz und eine unglaubliche Tiefe. Parker 95/100



Château Chantalouette 2020 7.5 dl 73.00
 Pomerol AOC
 100% Merlot

Dunkels Granatrubin mit satter Mitte. Offenes Bouquet mit roten Kirschen, Cranberrysaft und Milchschnitten. Am mittleren Gaumen mit weicher Textur. Graphitnoten und Lakritze, endet in einem mineralischen Finale.

Château Beauregard 2008 7.5 dl 170.00
 Pomerol AOC
 100% Merlot

Fest tanninhaltiger, reifer, würziger Fruchtkuchen eines Weins. Die getrockneten Früchte sind ein wichtiges Element, das eine attraktive Süsse verleiht, während die dichten, trockenen Tannine einen Kontrapunkt setzen.

«Port du Ciel», La Clape 7.5 dl 192.00
AOC 2022
 Château La Negly, Languedoc Roussillon
 Syrah, Grenache

Intensives Fruchtbouquet von schwarzen Johannisbeeren, Backpflaumen, Schokolade, Lakritze und dezenter Mineralik. Druckvoller Gaumen mit saftig-weicher Textur, perfekte Balance zwischen Frucht, Fülle, Frische und Persönlichkeit. Ein Monument, der zu den besten Weinen Frankreichs zählt. Parker 93/100

Others Grenache, Côtes Catalanes 7.5 dl 89.00
IGP 2020
 Département 66, Côtes Catalanes
 Grenache, Syrah, Mourvèdre, Carignan

Sattes Purpurrot mit schwarzer Mitte, Brombeerbouquet mit Nusschokolade und feiner Tabaksüsse, Pflaumenmarmelade und Lebkuchen. Unglaubliche Grenache-Süsse im cremig-weichen Gaumen, begeisternde Primärfrucht und trotz der Fülle einzigartiger Trinkgenuss bietend.

ROTWEIN – ITALIEN

Barolo DOCG «Bricco Boschis» 7.5 dl 160.00
2018/19
 Az. Agricola Cavallotto, Piemonte
 Nebbiolo

36 Monate Holzfassausbau, präsentiert sich in einem tiefen Rubinrot. In der Nase entfalten sich Noten nach Würze und roten Früchten, unterlegt mit Nuancen nach Rauch. Am Gaumen ist dieser Barolo sehr einnehmend integrierten Tanninen, die eine wunderbare Frische ausstrahlen.

Lacento, Ruché di Castagnole 3.75 dl 42.00
Monferrato DOCG 2023
 Montalbera, Piemonte
 Ruché

Extrem floraler Duft, der häufig an Rosen oder Himbeeren erinnert. Im Gaumen zeigt sich der Ruché Lacento vollmundig, mit sehr sanften Tanninen und einem langen aromatischen Finale.

Amarone della Valpolicella DOCG 7.5 dl 94.00
«Pietro Junior» 2020
 Vignaiolo Pietro Zardini, Veneto
 Corvina, Rondinella, Molinara

Duft von Kakao, Kirsch- und Blaubeermarmelade, Vanille, Gewürzen und Kaffee. Am Gaumen ist er vollmundig und erinnert an rote Johannisbeeren und Fruchtkompott. Der Abgang ist kraftvoll und macht, dank seiner Eleganz, Lust auf mehr.

Lagrein DOC Riserva 7.5 dl 89.00
«Praepositus» 2021
 Abbazia di Novacella, Südtirol
 Lagrein (18 Monate Barrique)

Der Lagrein Praepositus ist unvorstellbar wuchtig, gleichzeitig äusserst samtig und verfügt über reife Aromen (dunkle Kirschen, Veilchen und Kakao). Das Aroma von Karamell, ist geradezu typisch für den Lagrein und macht seine besondere Faszination aus.

Brunello di Montalcino 7.5 dl 115.00
DOCG 2018/19 3.75 dl 65.00
 Castiglion del Bosco, Toscana
 Sangiovese

Komplexes Bouquet, Aromen von roten Früchten, Leder und leichten Räuchernoten. Mit seinem lieblichen Tannin und einer vorzüglichen Alkoholkomponente umgarnt der intensive, konzentrierte Geschmack die Sinne.



Guado de Gemoli, DOC Bolgheri Superiore 2020 7.5 dl 120.00

Azienda Agricola Chiappini, Toscana
Cabernet Franc, Merlot, Cabernet Sauvignon

Eleganz, Power und Komplexität zeichnen diesen Rotwein aus. Noten von reifen Früchten, Gewürze, Lakritz und Tabak. Parker 93/100

Ornellaia, Bolgheri Superiore DOC 2020 7.5 dl 390.00

Tenuta dell'Ornellaia, Toscana
Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc, Petite Verdot

Der Wein öffnet sich mit einer undurchdringlichen, vollmundigen Struktur, die von intensiven Aromen dunkler Früchte, Bleistiftspänen, geröstetem Eichenholz, spanischer Zeder, Lagerfeuer-Asche und Eisenoxid geprägt ist. Parker 97/100

Siepi, IGT Toscana Rosso 2021 7.5 dl 210.00
Castello Fonterutoli, Conti Mazzei, Toscana
50% Merlot, 50% Sangiovese

Rot- und Schwarzbeeren, Pflaumen, Veilchen und Tabak. Am Gaumen dicht, imposante Struktur und Eleganz. Im Finale Earl-Grey-Noten und Wildkirsche. 3 Bicchieri Gambero Rosso

Picconero IGT Toscana Rosso 2020 7.5 dl 145.00
Azienda Agricola Tolaini, Toscana
Merlot

Intensives, vielschichtiges Bouquet von roten Früchten, Peperoni, Lakritze und Vanille, saftig mit weichen Tanninen.

Perlui IGT Rosso Toscana 2020 7.5 dl 220.00
Azienda Agricola Tolaini, Toscana
Cabernet Franc

Komplexes Bouquet mit Noten von roten Tomaten, grünem Pfeffer, Schokolade, Zedernholz und Vanille, vielschichtig, körperreich und trotzdem elegant am Gaumen.

Orfeo IGP Puglia 2022 7.5 dl 62.00
Cantina Paololeo, Puglia
Negroamaro

Dunkles Rubin mit granatroten Reflexen und toller Intensität. Aromen von dunklen Waldbeeren, blauen Pflaumen, etwas Mokka, Tabak und dezenter erdiger Mineralik. Am Gaumen harmonisch und ausgewogen, mit weichen, seidigen Tanninen und tiefer Säure. Kräftig, ohne opulent zu wirken.

Mille e una Notte, Sicilia DOC Rosso 2020 7.5 dl 150.00

Donnafugata, Sicilia
Nero d'Avola, Petite Verdot, Syrah

24 Monate im Barrique ausgebaut. Rubinrot verlockend süßen Duft und feinem Balsamico-Unterton. Der Gaumen zeigt feine florale Noten von Veilchen und rundet mit einem Hauch von Tabak den lang anhaltenden Abgang ab.

ROTWEIN – SPANIEN

Baigorri Reserva AOC 2018 7.5 dl 74.00
Bodegas Baigorri, Rioja
Tempranillo

Ein Bouquet von schwarzen Waldbeeren, Granatapfelduft und exotischen, warmen Gewürznoten. Samtig-weicher Auftakt mit grossartiger Fruchtpräsenz und einem Wechselspiel zwischen Extraktsüsse und lebhafter Frische. Im Finale harmonisch und vielschichtig.

Artigas Priorat DOC 2021/22 7.5 dl 72.00
Bodegas Mas Alta, Priorat
Cariñena, Garnacha, Cabernet Sauvignon, Syrah

Im Glas tiefdunkle Robe mit violetten Reflexen. In der Nase duftet es nach gekochten dunklen Beeren mit fleischigen Nuancen. Im Gaumen saftig, schöner Fruchtkomplex mit seidigen Gerbstoffen.

Hacienda Monasterio Reserva Ribera del Duero DO 2020/21 7.5 dl 136.00
Bodegas Hacienda Monasterio,
Ribera del Duero
Tinta del País, Merlot, Cabernet Sauvignon

Dunkles Granatrot. In der Nase schwarze Frucht, mineralisch und Veilchen. Am Gaumen viel Frucht, Frische, Komplexität, schön integrierte Tannine und Mineralität. Ein fruchtiges, lang anhaltendes Finale.

Vega Sicilia Valbuena 5° Ribera del Duero DO 2020 7.5 dl 250.00
Bodegas Vega Sicilia, Ribera del Duero
Tempranillo, Merlot (48 Monate Barrique)

Schwarze und blaue Waldbeeren, florale Nuance von Rosenblüten, Sandelholz. Am Gaumen ist er Elegant mit fabelhafter Konzentration. Parker 96/100



BIER & SPIRITUOSEN BEER & SPIRITS

BIER BEER

Ittinger Klosterbräu	33 cl	8.90
Schneider Weisse	50 cl	8.50
Alkoholfreies Feldschlösschen	33 cl	7.50

SCOTCH WHISKY SCOTCH WHISKY

Johnnie Walker Red Label	4 cl	40 %	12.00
Johnnie Walker Black Label	4 cl	40 %	16.00

SINGLE MALT WHISKY SINGLE MALT WHISKY

Bowmore Darkest, 15 years, Islay	4 cl	43 %	22.00
Lagavulin 16 years, Islay	4 cl	43 %	17.00

COGNAC COGNAC

Delamain XO Pale & Dry	2 cl	40 %	19.00
------------------------	------	------	-------

CALVADOS CALVADOS

Château du Breuil 15 ans d'âge	2 cl	40 %	11.00
--------------------------------	------	------	-------

WODKA VODKA

Grey Goose	4 cl	40 %	14.00
------------	------	------	-------

SCHWEIZER GIN SWISS GIN

ZH Züri Gin, Brennerei Erismann	4 cl	45 %	11.00
---------------------------------	------	------	-------

GRAPPA GRAPPA

Grappa Brunello Riserva	2 cl	40 %	17.00
Grappa di Moscato	2 cl	40 %	15.00
Grappa Barolo	2 cl	40 %	15.00
Grappa di Amarone Barrique	2 cl	41 %	15.00

SCHWEIZER FRUCHTBRÄNDE SWISS FRUIT BRANDY

Himbeer Brennerei Erismann, ZH	2 cl	42 %	12.00
--------------------------------	------	------	-------

PORTO PORTO

Quinta do Noval 10 years Tawny	4 cl	19.5 %	14.00
--------------------------------	------	--------	-------

LIKÖR LIQUEURS

Baileys Irish Cream	4 cl	17 %	12.00
---------------------	------	------	-------

BITTER BITTERS

Underberg	2 cl	44 %	7.00
-----------	------	------	------

**GUTEN APPETIT
ENJOY YOUR MEAL**



KUNST, DIE BEWEGT

PETER VOLKART
PERPETUUM MOBILE, 1997/98

Peter Volkart ist ein Zürcher Filmmacher, Grafiker und Objektkünstler. Er gilt als «Surrealist» des Schweizer Films und wurde für seine retro-futuristischen Filme mehrfach mit internationalen Preisen ausgezeichnet. Auch seine Objektarbeiten überraschen immer wieder mit skurrilen Zügen, indem Alltagsgegenstände in pseudoarchaische Artefakte verwandelt werden und so Erinnerungen an längst vergangene Zeiten wecken. In der Klinik Hirslanden hat Peter Volkart an ausgewählten Standorten eine Reihe von Multimedialeinstallationen geschaffen, die das Thema «Zeit und Raum» auf unterschiedliche Weise interpretieren.

Der Schaukasten «Perpetuum Mobile» bringt dieses Leitmotiv besonders deutlich zum Ausdruck. Die verschiedenen Stilelemente erinnern an vergangene Zeiten alter

Kulturen. Die Glasscheibe ist fast vollständig mit Blattgold bedeckt, während der ausgesparte rechteckige Raum in der Mitte in Ultramarinblau leuchtet. Dieses Pigment wurde im Mittelalter unter dem Namen «azzurro ultramarino – das Blau jenseits des Meeres» aus Afghanistan nach Europa gebracht. Gewonnen wurde es aus Lapislazuli; einem Stein, welcher im alten Ägypten bereits als Heilsstein für seine krampflösende und beruhigende Wirkung bekannt war. Am Boden des Quaders befindet sich das fragmentarische Diagramm eines frühzeitlichen Labyrinths, in dessen Zentrum eine Stahlkugel – wie von unsichtbarer Kraft getrieben – langsam und endlos im Kreis rotiert. Die Vorstellung einer Maschine, die einmal in Gang gesetzt, ohne jegliche Energiezufuhr ewig in Bewegung bleibt, ist ein alter Menschheitstraum, der in der Realität jedoch aufgrund thermodynamischer Gesetze nicht realisierbar ist.

Mit diesem Werk kreiert der Künstler einen imaginären «Time & Space»-Korridor und entführt die Betrachter in eine Welt jenseits der nüchternen Funktionalität eines Spitals. Zu finden ist die Installation im West-Trakt auf Ebene 1. Es ist eines von zahlreichen Kunstwerken, welche während eines Kunstspaziergangs durch die Klinik Hirslanden entdeckt werden können.

KUNSTSPAZIERGÄNGE IN DER KLINIK HIRSLANDEN – HOSPITAL IN MOTION

Bewegung fördert die Genesung. Dennoch verbringen viele Patientinnen und Patienten während ihres Klinikaufenthalts 97 % des Tages im Bett. Bereits 900 Schritte pro Tag verhindern eine Vielzahl an Komplikationen.

Deshalb laden wir unsere Patientinnen und Patienten sowie alle Kunstinteressierten ein, die Kunstsammlung der Klinik Hirslanden mit Werken namhafter Schweizer und internationaler Kunstschaffender aus den Bereichen Malerei, Grafik, Fotografie und Skulptur bei einem geführten Kunstspaziergang zu erkunden. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite mittels QR-Code.



Ausserdem können Sie unsere Kunstsammlung jederzeit eigenständig erkunden. Folgen Sie dazu dem blauen Pfeil-Symbol durch die Klinik. Der Startpunkt befindet sich jeweils beim Bettenlift auf der entsprechenden Ebene. An den Kunstwerken finden Sie QR-Codes, mit denen Sie spannende Hintergrundinformationen zu jedem Ausstellungsstück direkt auf Ihr Mobiltelefon laden können.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Entdecken!

AUFSTEHEN

ANZIEHEN

LOS GEHT'S

[#rausausdembett](#)

Prag

Landläufig nennt man Prag die «Goldene Stadt» und es gibt zu jeder Jahreszeit ein Licht, welches die mehr als 100 Türme und Häuser der Stadt in einem goldenen Schein erstrahlen lässt.

Text: Isabelle von Greifenstein

Vermutlich wurde das Image der «Goldenen Stadt» während der Regentschaft von Karl dem IV. geprägt, da dieser am 14. Mai 1316 in Prag geborene Monarch und König von Böhmen die Türme von Prag vergolden liess. Karl der IV. war ein bedeutender Herrscher, der mehrere Königstitel innehatte und 1355 zum Kaiser des Heiligen Römischen Reiches gekrönt wurde. Er gründete die erste Universität in Mitteleuropa, nördlich der Alpen, in Prag – die Karls-Universität.

Er verewigte sich als Bauherr der wohl bekanntesten Steinbrücke Europas, der Karlsbrücke und als Förderer von Kunst, Wissenschaft und Religion. Die Karlsbrücke beeindruckt mit ihrer gotischen Architektur und den 30 Statuen, die allerdings erst im späten 17. und frühen 18. Jahrhundert von Adligen, wohlhabenden Bürgern und kirchlichen Institutionen aufgestellt wurden. Die 516 Meter lange und 10 Meter breite Brücke über die Moldau ist tagsüber ein Touristen-Magnet:

Strassenmusikanten spielen slawische Volkslieder, Tauben picken Brotkrumen vom Boden auf, Influencer streamen das Treiben auf der Brücke per Echtzeit für Social Media.

Wer es gerne ruhiger mag, sollte nachts oder in den frühen Morgenstunden das Wahrzeichen der Stadt besuchen. Die Statuen strahlen gerade nachts eine besondere Magie aus. Die meisten der Statuen stellen Heilige dar. Die bekannteste Figur ist die Statue des heiligen Johannes von Ne-



pomuk, die als erste Statue 1683 auf der Brücke aufgestellt wurde. Die Figur ist die einzige aus Bronze und hält das Kreuz mit Jesus Christus in der Hand und um den Kopf von Nepomuk zeigen sich fünf Sterne.

Der Legende nach war Johannes von Nepomuk der Beichtvater von Königin Sophie, die Gemahlin von König Wenzel IV. Der König wollte wissen, was die Königin Nepomuk anvertraute und weil dieser schwieg und sich auf das Beichtgeheimnis berufen hat,

wurde er gefoltert und von der Karlsbrücke ins Wasser geworfen. Als er im Wasser landete, zeigten sich hinter seinem Kopf fünf Sterne im Wasser, die das tschechische Wort MLČÍM (ich schweige) andeuten.

Übrigens ist die Statue von Johannes von Nepomuk die achte Statue auf der rechten Seite, wenn man von der Altstadt kommt und berührt man die Plakette an der Statue, soll es Glück bringen. Die Karlsbrücke war Zeugin vieler historischer Ereignisse. Im

Dreissigjährigen Krieg wurde auf der Brücke zwischen den schwedischen Truppen und den Prager Verteidigern bitterlich gekämpft und die Brücke war der Krönungsweg zahlreicher böhmischer Könige und man kann es nicht nur erahnen, sondern man spürt förmlich die zahlreichen Ereignisse, die sich auf der Karlsbrücke abgespielt haben.

Von der Brücke gelangt man direkt zur «Kleinseite» und zur Prager Burg. Die geschlossene Buranlage ist mit



70'000 Quadratmetern die grösste der Welt. Gegründet um 880 vereint die Burg über 1000 Baustile, da sich jeder Herrscher darin verewigt hat.

Im St. Veitsdom befinden sich die Grabstätten der böhmischen Könige. Gartenanlagen verbinden viele der historischen Gebäude und sorgen für Entspannung. Jeden Tag erfolgt um 12 Uhr im Ehrenhof der feierliche Wachwechsel mit Trommeln und Fanfaren – ein interessantes Schauspiel, wenn man Männer in Paradeuniformen mag. Die Burganlage ist UNESCO-Welterbe und Staats- und Kultursymbol Tschechiens.

Altstädter Ring

Im Herzen von Prag befindet sich der Altstädter Ring, welcher im frühen Mittelalter Marktplatz und Treffpunkt der Kaufleute aus ganz Europa war. Ein besondere Touristenattraktion ist die astronomische Uhr an der Fassade des Prager Rathauses, die 1410 von Nikolaus von Kaaden nach der Berechnung des Astronomen Johann Andreae gebaut wurde. Das Zifferblatt zeigt verschiedene Zeiten an und die aktuelle Position von Sonne und Mond, Mondphasen und die astrologischen Tierkreiszeichen. Zu jeder vollen Stunde kommen die beweglichen Figuren der zwölf Aposteln zum Einsatz, begleitet von Protagonisten, die den Tod, Geiz

und die Eitelkeit darstellen. Das ganze Spektakel endet mit Glockenschlägen und dem Krähen des Hahns.

Museen

Für Kunstliebhaber ist Prag ein Eldorado: Die Nationalgalerie, gegründet 1796, beherbergt in verschiedenen historischen Palais 400'000 Meisterwerke von der Gotik bis zur Gegenwart, darunter tschechische Künstler wie Alfons Mucha, František Kupka oder Toyen – aber auch internationale Namen wie Picasso. Daneben gibt es zahlreiche weitere wichtige Kunsttempel: das Museum für dekorative Künste, das Mucha-Museum, Museum Kampa für moderne Kunst, das DOX – Zentrum für zeitgenössische Kunst und viele kleinere Galerien.

Bier

Bier ist in Tschechien kein Getränk, sondern fester Bestandteil der Kultur, die tief mit der Geschichte der Stadt verwurzelt ist.

Die Stadt hat über 30 Brauereien, darunter berühmte Namen wie U Fleků (gegründet 1499), U Medvídků (gegründet 1466), die Klosterbrauereien Strahov und Břevnov. Die Ursprünge letzterer kann man bis zum Jahr 993 zurückverfolgen. Das Prager Biermu-

seum bietet einen Überblick über die Geschichte und Herstellung sowie Verkostungen verschiedener Sorten – ein echter Anziehungspunkt für Bierfans.

Wer es mit Bier nicht so hat, besucht auf den Spuren von Franz Kafka das legendäre Café Louvre. Im Rahmen der eindrucksvollen Belle-Époque-Architektur, soll sich Franz Kafka mit anderen Intellektuellen seiner Zeit zur Inspiration und zum Austausch im «Billardzimmer» getroffen haben. Kafka zählt zu den bedeutendsten Autoren der Weltliteratur. Er hat in Prag Jura studiert und arbeitete eher unspektakulär als Versicherungsangestellter. Kafkas ganzes Streben bis zu seinem Tod im Jahre 1924 galt der schriftstellerischen Tätigkeit. Kaum eines seiner Werke wurde während seinen Lebzeiten veröffentlicht. Zu Ruhm und Ehre als Schriftsteller kam er erst post mortem, da sein Freund Max Brod, ebenfalls Schriftsteller, Feuilletonredakteur und Dramaturg, für die Veröffentlichung der Werke sorgte.

Zum Abschluss einer Prag-Reise empfehle ich noch eine Bootstour auf der Moldau, um die Eindrücke von einer Stadt mit facettenreicher Geschichte voller Schönheit, Romantik und Tragik auf sich wirken zu lassen – ein letzter Blick auf die Karlsbrücke, ehe man die goldene Stadt verlässt, um sie irgendwann wieder zu sehen. ■

W Hotel Prag by Marriott

Das W Hotel Prag by Marriott in Prag hat nach einer mehrjährigen Renovierung unter der Luxusmarke W Hotels kürzlich wiedereröffnet. In den 1920er Jahren traf sich hier die vornehme Gesellschaft und hat gefeiert und Champagner getrunken. Das Architekturbüro Benoy, das preisgekrönte Studio AvroKO und das Designerduo Chapman Taylor haben das ikonische Art-Nouveau-Gebäude am Wenzelsplatz wiederbelebt. Historischer Charme wurde mit modernem Design kombiniert. 161 Zimmer und Suiten, eine Rooftop- und Cocktailbar, die Lounge und ein Bistro machen den Aufenthalt komfortabel. An den Wänden findet man kunstvolle Malereien und Glasinstallationen, die an die alte tschechische Tradition der Glaskunst erinnern.

www.marriott.com/en-us/hotels/prgwh-w-prague



Four Seasons Hotel Prague

Das Four Seasons Hotel in Prag ist nur ein paar Schritte von der Karlsbrücke entfernt, im Herzen der Altstadt. Die Innenräume – besonders die Lobby – spiegeln ganz klassisch die Ära wider, in der Reisen noch elegant und zugleich ein bisschen dekadent war. Das Luxushotel verbindet die Geschichte der Stadt mit einem eleganten Ambiente. Eines der besten Restaurants der Stadt, das «CottoCrudo» befindet sich im Hotel und wird von Michelin empfohlen. Die Küche ist traditionell italienisch mit einem modernen Twist. Die Aussicht auf die Karlsbrücke, die Moldau und die Burg ist ein weiteres Argument, die elegante Adresse mit dem exzellenten Service für den Aufenthalt in der Stadt zu wählen.

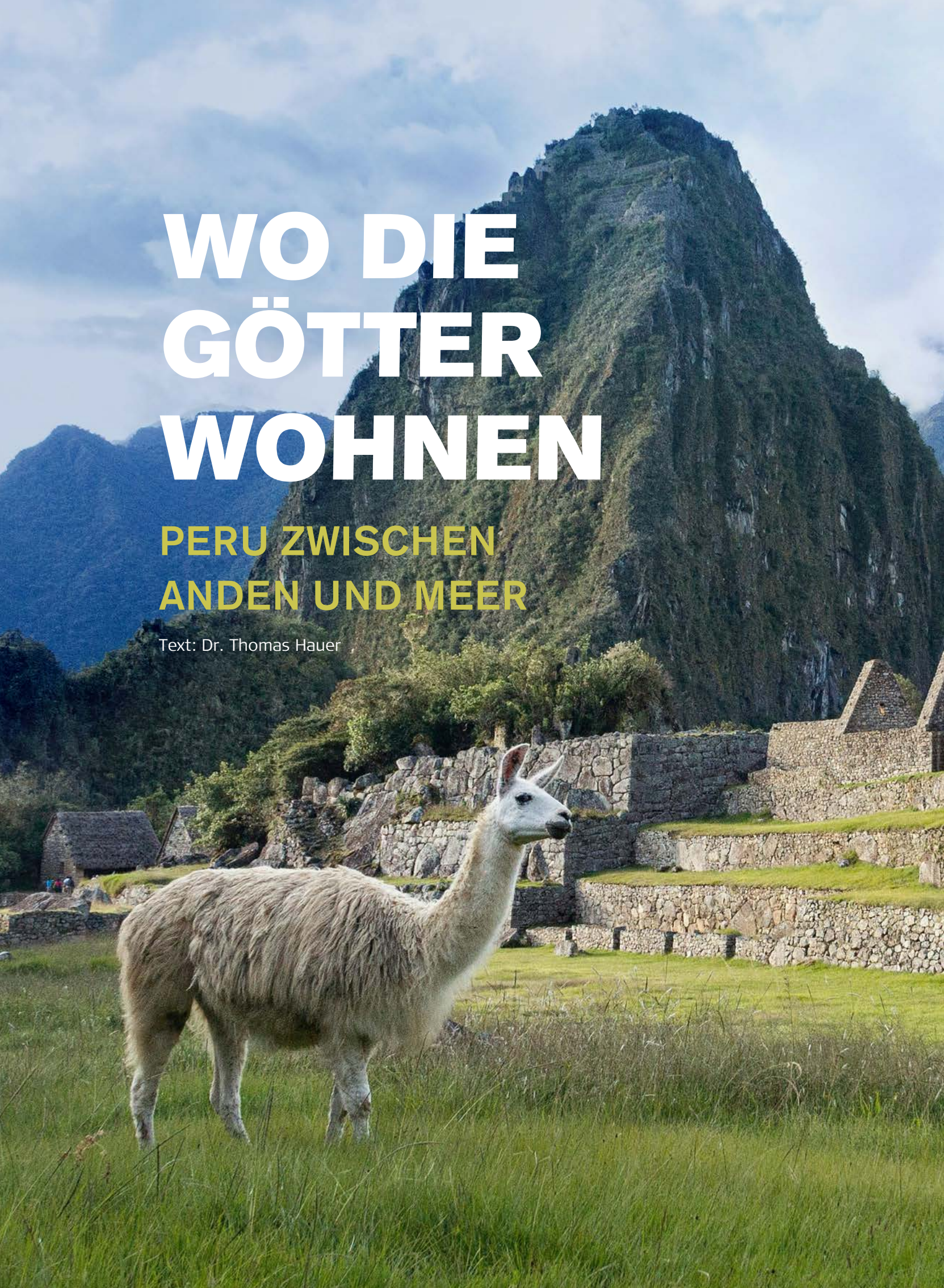
www.fourseasons.com/prague



WO DIE GÖTTER WOHNEN

PERU ZWISCHEN
ANDEN UND MEER

Text: Dr. Thomas Hauer





LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK ...



... IST ES NICHT GERADE.

Vielmehr erinnert Lima uns eher an ein etwas in die Jahre gekommenes Aschenputtel, das sich einfach nicht entscheiden kann, ob es zukunfts-gewandte Megacity oder doch lieber koloniale Barock-Schönheit sein will. Doch wer der Stadt eine Chance gibt, erliegt schnell ihrem Zauber. In Miraflores, Limas schickem Strand- und Ausgehviertel, trifft sich die Jeunesse dorée der peruanischen Kapitale in stylischen Cafés, Bars und

Lounges. Barranco, das lebendige Künstlerquartier gleich nebenan, ist der bunte, leicht flippige Bruder – mit jeder Menge Street Art, Kneipen und der berühmten Puente de los Suspiros. Die koloniale Altstadt mit ihrer prunkvollen Plaza Mayor und der Kathedrale, in der die Gebeine von Konquistador Francisco Pizarro ruhen, erinnert dagegen an Zeiten, als Lima eine der wohlhabendsten Städte Südamerikas war. Doch der Glanz ist brüchig. Nur ein paar Blocks abseits der Touristenviertel zeigt die Stadt ein anderes Gesicht: riesige Armenviertel, die sich die steilen Hänge hinaufziehen, Strassenhändler, die um jeden Sol feilschen. Aber genau diese Gegensätze machen Lima so faszinierend.



ATEMLOS IN DER STADT DER INKAS

Nach ein paar Tagen zieht es aber auch uns hinauf ins Andenhochland. Der Flug mit LATAM Airlines nach Cusco dauert nur eine gute Stunde, doch fühlt es sich an, als würde man in eine andere Welt katapultiert. Hier, auf rund 3'400 Metern Höhe, bringt die dünne Luft manchen schnell an seine körperlichen Grenzen. Schon der erste Spaziergang durch die Gassen der ehemaligen Inka-Hauptstadt wird dann gefühlt zum Marathon. Der beste Rat: Langsam gehen und viel Coca-Tee trinken. Der ist hier völlig legal. Doch die Eroberung von Cusco lohnt die Strapazen, ist die Stadt doch ein lebendes Museum, wo sich spanische Kolonialarchitektur auf

uralte Inka-Mauern stützt – so präzise gefügt, dass nicht einmal eine Rasierklinge dazwischen passt. Der Hauptplatz, die Basílica de la Virgen de la Asunción und das Kloster Santo Domingo, errichtet über den Ruinen eines Sonnentempels der Inkas, sind Pflichtprogramm. Das wahre Highlight liegt jedoch etwas ausserhalb: Sacsayhuamán, eine gewaltige Festung aus monolithischen Steinblöcken, die auch hier so perfekt ineinander verzahnt sind, dass man sich fragt, ob hier nicht doch Ausserirdische am Werk waren. Doch schon am nächsten Tag erwartet uns ein weiterer Höhepunkt: Machu Picchu.



Die Reise dorthin beginnt an Bord des Hiram Bingham, ein luxuriöser Panoramazug, mit Waggonen, ausgestattet im Stile der 1920er-Jahre. An Bord entspannen die Gäste in üppigen Polsterfauteuils, geniessen eisgekühlten Champagner und ein Gourmetmenü im Speisewagen – eine beinahe dekadente Art, diese Abenteuer zu beginnen und doch herrlich. Doch kein Luxus dieser Welt kann auf den Moment vorbereiten, als schliesslich die weitläufigen Terrassen von Machu Picchu auftauchen.

Die verlorene Stadt der Inkas, zwischen schroffen Andengipfeln versteckt, wirkt dabei wie ein neuweltliches Pendant zu den sieben Weltwundern der Antike. Wie haben die Inkas diese gewaltigen Bauwerke geschaffen? Wie konnte diese Siedlung jahrhundertlang vergessen bleiben? Unser Guide präsentiert die gängigsten Theorien – Fluchtborg, Astronomie, Agrarlabor, Religion – aber am Ende bleibt nur Staunen.

TRAUM IN DEN WOLKEN

Am nächsten Morgen, die Sonne hat es noch kaum über den Horizont geschafft, dann der Aufstieg zum Huayna Picchu, dem markanten, über den Ruinen aufragenden Bergkegel. Und der ist kein Spaziergang. Manche Stufen kaum breiter als zehn Zentimeter, andere dafür einen halben Meter hoch. Die spärlich gespannten Drahtseile sind mehr psychologische Unterstützung als echte Hilfe. Nach gut einer Stunde erreichen wir den ersten Aussichtspunkt. Der Blick hinab auf Machu Picchu ist atemberaubend – im wahrsten Sinne.

Die unvollendete Inka-Stadt liegt jetzt tief unter uns, eingebettet in ein Meer von Bergen, die im Morgennebel verschwimmen. Der letzte Abschnitt des Weges zum Gipfel führt über die berühmten «Treppen des Todes», fast senkrechte Felsstufen, doch endlich oben angekommen ist es, als stünde man auf dem Dach der Welt und versteht, warum den Inkas dieser Ort heilig war.

IM HEILIGEN TAL

Die Rückreise von Machu Picchu nach Ollantaytambo im Vistadome Observatory, einem etwas weniger luxuriösen Zwilling des Hiram Bingham, gleicht der Fahrt durch ein Postkartenidyll. Vor den Panoramafenstern ziehen schneebedeckte Andengipfel vorbei, während sich der Urubamba wie ein silbernes Band durch das dicht bewaldete Tal schlängelt. Ollantaytambo selbst ist ein architektonisches Wunder: Die steinernen Terrassen der einstigen Inka-Siedlung hoch über dem Ort steigen wie eine gigantische Treppe zum Himmel auf, während die engen Gassen des Städtchens selbst noch immer dem originalen Inka-Strassenraster folgen. In Chinchero, auf mehr als 3'700 Metern Höhe, besuchen wir eine Kooperative von Quechua-Frauen, die mit ihren Händen, rissig von Jahrzehnten harter Arbeit, uralte Inka-Symbole in Alpakawolle

weben: den Kondor, die Schlange, den Puma und Pachamama, Mutter Erde – jedes Muster ein stummes Gebet. Ein kurzer Abstecher nach Moray gewährt anschliessend Einblick in die ausgeklügelte Agrartechnik der Inkas: Dutzende steil abfallender, konzentrischer Terrassen, angelegt in natürlichen Senken, auf denen bereits vor über 500 Jahren experimenteller Landbau betrieben wurde. Nur wenige Kilometer weiter, bei Maras, überziehen mehr als 3'000 Salzbecken einen steil zum Heiligen Tal abfallenden Bergrücken. Schon vor der Inkazeit wurde hier mit einem ausgeklügelten System von Rückhaltebecken in Verbindung mit natürlichem Gefälle mineralienreiches Wasser in Vertiefungen geleitet, das in der Höhensonne verdunstet. Zurück bleibt das weisse Gold. Unser letzter Tag im Tal beginnt dann mit einem Abstecher nach Pisac. Hier ist am Markttag alles Farbe und Bewegung: Händlerinnen, bestickte Monteras auf den Köpfen, feilschen mit ihren Kunden um winzige Chilischoten, Kinder schleppen wuschelige Baby-Alpakas umher, als wären es Plüschtiere, und zwischen Stoffbergen in leuchtendem Violett, Ocker und Türkis türmen sich

exotische Früchte wie Lúcumá und Cherimoya. Und über allem thront die Pisac-Festung, eine der neben Machu Picchu monumentalsten Anlagen der Inkas. Der Aufstieg über die Q'allaqasa-Treppen gleicht einer Mutprobe – schwindelerregend steil, aber der Blick auf das grüne Patchwork der Terrassen entschädigt auch hier für das anschliessende Brennen in den Waden.

Zurück in Cusco blicken wir ein letztes Mal über das Meer an ziegelroten Dächern, während sich in den Gassen Stimmen in einem halben Dutzend Sprachen mit den Quechua-Rufen der Strassenhändler vermischen. Als wir am nächsten Morgen zum Flughafen fahren, hängt ein Regenbogen über dem Tal. «Ein Abschiedsgruss von Pachamama!», freut sich unser Fahrer. ■

www.promperu.de
www.andbeyond.com



WUSSTEN SIE ...



... wer als Erstes VITAMIN C industriell herstellte?

Text: Sabine Hauptmann

Hoffmann-La Roche, heute bekannt als Roche, wurde 1896 in Basel von Fritz Hoffmann gegründet. Der visionäre Unternehmer erkannte früh das Potenzial industriell hergestellter Medikamente, um die Gesundheitsversorgung der Menschen zu verbessern und Krankheiten effizienter zu bekämpfen.

Fritz Hoffmann befand sich während des Ausbruchs der grossen Choleraepidemie im Jahr 1892 in Hamburg. Während ein vernünftiger Mensch seine Koffer gepackt hätte und zurück in seine Heimat ge-
reist wäre, blieb der Sohn einer vermögenden Basler Familie in der Stadt. Hoffmann musste mit ansehen, wie Ärzte dem Leiden der Menschen hilflos gegenüberstanden, mit verschiedenen Chemikalien experimentierten und diese auf gut Glück verabreichten, sodass die Menschen entweder an der Cholera oder an den oft zweifelhaften Mixturen starben.

Nach viermonatiger Quarantäne zurück in der Schweiz, war er davon überzeugt, dass die Zukunft in standardisierten, fabrikmässig hergestellten Arzneien liegt, um den Anforderungen an das Gesundheitswesen der Zukunft standzuhalten.

Anfangs hatte das junge Unternehmen mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten zu kämpfen, doch durch die Heirat mit Adèle La Roche im Jahr 1895 floss Kapital aus der Familie in das Unternehmen und brachte es auf Erfolgskurs. Hoffmann-La Roche verfolgte ehrgeizige Ziele und wollte unbedingt mit einer bahnbrechenden Entdeckung im noch jungen Markt der Pharma-Forschung Aufmerksamkeit erregen. Bereits 1898 war es so weit: Der Hustensirup «Sirolin» war das erste Erfolgsprodukt, welches

schnell zur Expansion und Internationalisierung beitrug. 1912 hatte Hoffmann-La Roche bereits Niederlassungen auf drei Kontinenten und in neun Ländern, darunter Japan, USA und Russland. Damit wurde der Grundstein für eine globale Ausrichtung gelegt.

Die 1920er Jahre markierten einen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Aufbruch. Nach dem Tod von Fritz Hoffmann übernahm Emil Barell die Unternehmensleitung und forcierte die Forschung. Ein Meilenstein war die Produktion synthetischer Vitamine – 1934 war Roche weltweit das erste Unternehmen, das Vitamin C industriell herstellte. Die wachsende Forschung führte zur Entwicklung von Antibiotika und innovativen Therapien gegen Tuberkulose und Malaria.

Mit dem Grundsatz «Innovation for patients» blieb Roche seiner Ausrichtung auf patientenorientierte Forschung treu und war durch die Integration von Diagnostik und Pharmamassgeblich an der Entwicklung personalisierter Medizin beteiligt.

Auf der Liste der «World Health Organization Model Lists of Essential Medicines» sind 29 Medikamente von Roche zu finden – darunter lebensrettende Antibiotika und Medikamente zum Einsatz in den Krebstherapien. Mit Sitz in Basel ist Roche seit über 125 Jahren eines der weltweit grössten Pharmaunternehmen. ■



Links: Die Roche-Tower in Basel

QUADRO

FOR PASSION & EXCELLENCE

Das Patientenmagazin mit integrierter Speise- und Weinkarte der
Klinik Hirslanden, Witellikerstrasse 40, 8032 Zürich
www.hirslanden.ch

IMPRESSUM

Oktober 2025

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION

SABINE HAUPTMANN MEDIA GmbH
Gablerstrasse 41, 8002 Zürich

VERLEGERIN UND CHEFREDAKTEURIN

Sabine Hauptmann

MITARBEITENDE DIESER AUSGABE

Dr. Thomas Hauer, Larissa Meier, Isabelle von Greifenstein,
Sabine Hauptmann

FOTOS

Editorial/Hirslanden Inside: Judith Stadler & André Uster (DAS BILD), Robin Luis Fotografie, Manuel Kälin; **Must-haves:** Florian Eichinger, LA FABRIQUE DE MAI, Alexandra Brux, Bild Gates, Mareike Suhr und Christian Geisler, WhiteWall, Simona Pesarini, Adobe Stock, ZVG; **Advertorials:** Ralf Wentz; **Kult:** The National Gallery London, ZVG; **Coverstory:** Günter Standl, Eulalia Twarog, ZVG; **Reise nah:** Giulio Pugliese, Modifica, Simone Attisani, Klaus Lorke, Stefania Giorgi, Fabian Häfeli, Digitale Massarbeit, Alexander Haiden; **Uhren:** NASA, Getty images, ZVG; **Wein:** Ramón Díez Mata, Javier Zurita, ZVG; **Speisekarte:** Tono Balaguer, Olha Afanasieva, Oliver Bartenschlager, Jolanta Petraityte / EyeEm, Tetra Images, Mark Swallow, Gary Saxe, Deyan Georgiev, Adpic, Schwarzwald Photo, ZVG; **Kunst, die bewegt:** Philipp Hitz; **Städtereise:** Ryan Lum by Unsplash, Michael Kroul, Tamar by unsplash, Jiri Lizler, Paul Thuysbaert Photography, Will Pryce, ZVG; **Fernweh:** Laurie Byrne, David Röss, Meg von Haartman – all by Unsplash, Enrique Castro-Mendivil, Promperú, Pixabay, ZVG; **Wussten Sie ...:** F. Hoffmann-La Roche Ltd, ZVG

Titelfoto: Günter Standl

GRAFIK UND HERSTELLUNG

null821 media services gmbh & co. kg, www.null821.de

DRUCK

AVD Goldach AG, www.avd.ch

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT UND ANZEIGEN

www.sabinehauptmann.com

Copyright für alle Beiträge bei
SABINE HAUPTMANN MEDIA GmbH

Die Ausgabe ist mit Sorgfalt erarbeitet worden.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Weder Autoren oder Autorinnen noch der Verlag haften für Fehler oder
Schäden, die aus dieser Ausgabe resultieren könnten.

Für Texte, Fotos oder Waren, die unaufgefordert an die Redaktion gesandt
werden, lehnt SABINE HAUPTMANN MEDIA GmbH jegliche Verantwortung
ab. Der Nachdruck, selbst nur auszugsweise, die Aufnahme in Onlinedienste
oder ins Internet sowie die Vervielfältigung auf Datenträgern bedürfen
der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Der Abdruck von Inseraten durch unberechtigte Dritte ist untersagt.

Lesezirkel dürfen QUADRO nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem
Einverständnis von SABINE HAUPTMANN MEDIA GmbH führen.

Der Export von QUADRO und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung
des Verlages zulässig. QUADRO ist das Patientenmagazin der Klinik
Hirslanden mit integrierter Speise- und Weinkarte.

NÄCHSTE AUSGABE

April 2026

FITNESS

Federleicht!



Marion Deuchars

FIT SEIN – EIN LEBEN LANG

Ein langes Leben reicht mir nicht: Ich will lange leben und gut leben. Ich möchte mich bücken und eine Blume pflücken können – und dabei nicht umfallen. Ich möchte genug Energie haben, um neue Dinge in Angriff zu nehmen, und ich möchte mich stark fühlen.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir auf deiner Fitnessreise helfen wird. Es ist für Menschen aller Altersgruppen und sportlichen Fähigkeiten geeignet. Denke daran: Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Etwas zu tun ist besser, als gar nichts zu tun.

PORSCHE



NEUER ANTRIEB. GLEICHER DRIVE.

Der neue, vollelektrische Macan.

Erfahren Sie mehr unter
porsche.ch/macan

