

NO 20

# Brigitte

Mi 13.9.2023  
Deutschland 3,90 €  
Österreich 4,30 €

## ERWARTEN WIR ZU VIEL?

Wie die Liebe  
leichter wird

Kochen  
Die Reste  
sind das  
Beste

Staubsaugen  
gegen Heißhunger  
Wie Zucker und Körper  
Freunde werden

Wanderlust  
Vier Wege ins  
Glück

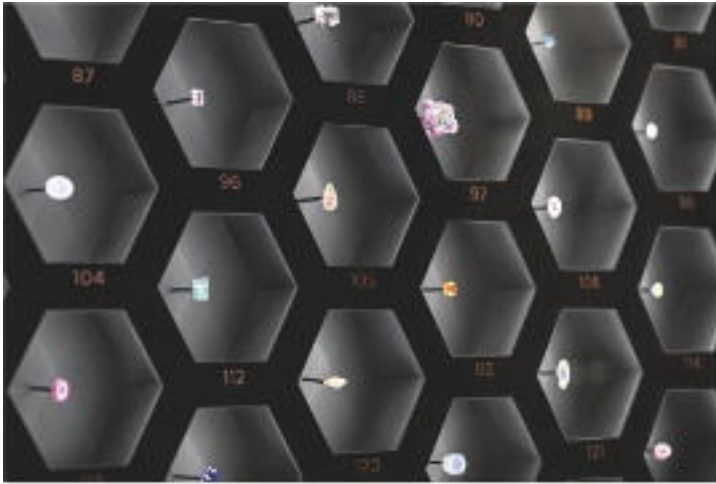
Beauty  
Spezial

20 SEITEN  
NEWS + TRENDS +  
PROFI-TRICKS

# ... IMMER SO GUT ANGEZOGEN!

Kombinieren mit Stil? Mit diesen Klassikern  
klappt's ganz einfach





### Stein für Stein weiser werden

**Viele haben heute ein gespaltenes Verhältnis zu Edelsteinen, weil man sich nicht über die Bedingungen sicher sein kann, wie der Rohstoff gewonnen wurde. Das Schmuckhaus Gübelin hat in seiner Heimatstadt Luzern jetzt ein Gem Museum eröffnet, das Klarheit schafft, zumindest, was ihre eigenen Ressourcen angeht. Gübelin hat aber auch – schon seit 100 Jahren – ein gemmologisches Labor, das in der Lage ist, bei sehr vielen Steinen, auch solchen, die man nicht bei ihnen gekauft hat, die Provenience zu bestimmen.** [gubelin.com](http://gubelin.com)

### #businesssisterhood

Alexandra Somlo (r.) aus Frenkendorf hat uns geschrieben. Weil sie keinen pinken Kaschmir Schal fand, hat sie mit 50 entschieden, sie macht das selbst. Inzwischen produziert sie mit Emaal Cashmere (Kombi aus ihren Töchtern Emma und Magda plus ihrem eigenen Namen) eine ganze Kollektion Schals in kräftigen Farben und ungewöhnlichen Mustern. Inspirationen dazu findet sie auf ihren Reisen, die Fotos macht ihre Schwester Beatrice Heydiri. Frauenpower at its best. [emaalcashmere.com](http://emaalcashmere.com)



FOTOS IRENE MÜNGER (1), BEATRICE HEYDIRI (1), ZVG



**CH  
MA  
GA  
ZIN**  
N°20\_2023

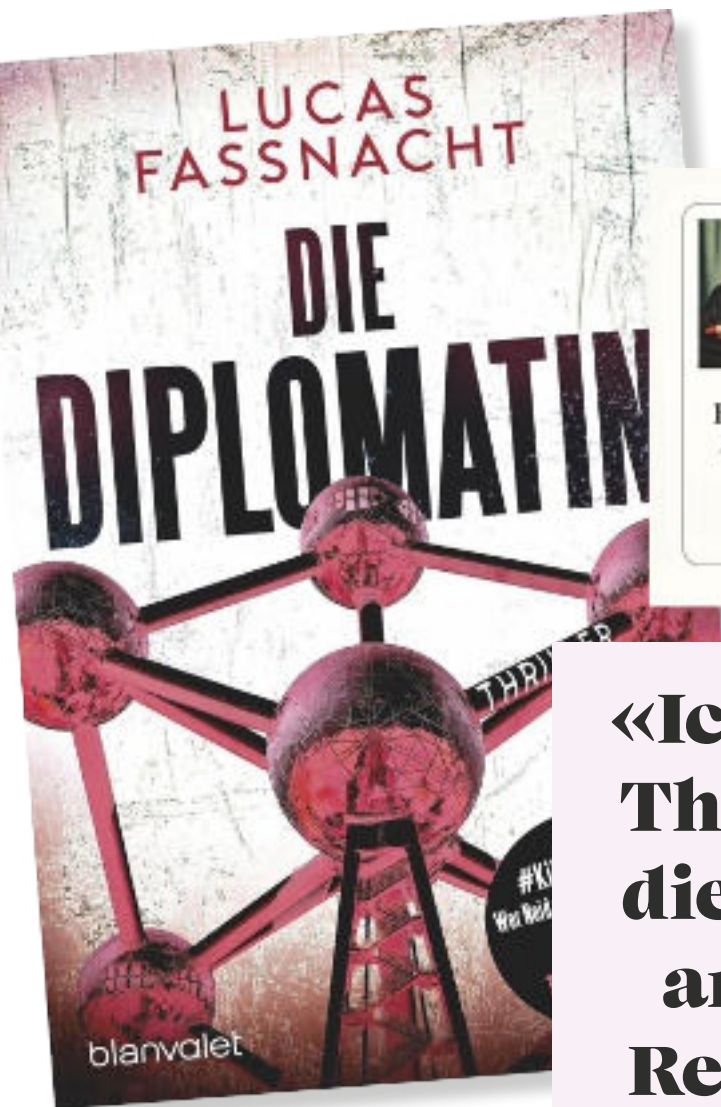
### **Liebe Leserin, lieber Leser**

Auch ich kann Barbie. Das Foto oben ist allerdings schon elf Jahre alt. Mattel, der Hersteller von Barbie-Puppen, hatte anlässlich des Pink Ribbon Walks 2012 dazu aufgerufen, Kleider für Barbie zu designen. Die gestylten Puppen wurden anschliessend zugunsten der Krebsliga versteigert. Das Modell, vor dem ich sitze, hatte Couturière Rosmarie Amacher entworfen und genäht.

Als Kind besass ich keine Barbie-Puppe, sie war zu teuer, wohl aber das billigere Äquivalent Petra. Mit der Nachbarstochter, die später Schneiderin werden sollte, verbrachte ich Tage und Wochen damit, für die Puppe Mode zu nähen. Wir haben Schnittmuster erstellt und Reststoffe verwertet, richtig professionell und nachhaltig. Die Puppe hat in keinsten Weise mein Schönheits- oder Körperbewusstsein geformt, mein Modebewusstsein indes schon. An so einer Anziehpuppe immer wieder neue verrückte Styles auszuprobieren, hat mich auch mutig sein lassen, wie ich mich als Teenie gekleidet habe. Und das Nähen! Aus alten Kleidern und Stoffresten habe ich später für mich Sachen kreiert, die es nirgendwo zu kaufen gab. Folgerichtig war einer meiner zahlreichen Berufswünsche Modedesignerin. Ich habe an acht Schulen Aufnahmeprüfungen gemacht. Keine hat mein «Talent» erkannt. Zum Glück, denn sonst würde ich heute vielleicht nicht den Job ausüben, den ich wirklich liebe, nämlich für Sie zu schreiben.

DÖRTE WELTI *Redaktion Schweiz*  
[redaktion@brigitteschweiz.ch](mailto:redaktion@brigitteschweiz.ch)





Raffaella Romagnolo  
*Bella Ciao*

Diogenes

«Ich mag  
Thriller,  
die nahe  
an der  
Realität  
sind.»

•



Orell Füssli expandiert, hinter der Unternehmensstrategie steht Simona Pfister-Flammer, die seit Dezember 2020 auch Mitglied des Zentralvorstands des Schweizer Buchhändler- und Verlegerverbands SBVV ist.

**K**ennen Sie die Buchhandlungen von Orell Füssli? Die Vertriebsleitung hat seit fünf Jahren Simona Pfister-Flammer inne (kl. Foto). Ursprünglich hat sie, die auch Mitglied der Geschäftsleitung bei der Orell Füssli Thalia AG ist, ihren Meitli-traum Floristin gelebt. Später machte sie Marketing und Vertrieb bei einem Fachmarkt für Künstlerbedarf und der Migros Ostschweiz, immer aber war neben Malen und Kulinarik auch Lesen eine Lieblingsbeschäftigung von Simona Pfister-Flammer. Wichtige Frage an die Kaderfrau: Stagniert der Büchermarkt? «Der Gesamtmarkt schon, wir jedoch wachsen», so Simona Pfister-Flammer, dafür würde aber das Self-Publishing generell wachsen. Und Trends wie BookTok (auf TikTok, wirklich spannend!) tragen dazu bei, dass das Bücherlesen auch bei den Jungen Fahrt aufnimmt. Wir baten die Belesene um ein paar Büchertipps. «*Die Diplomatin – #Killtherich*» (Lucas Fasnacht, blanvalet) ist ein Buch, von dem ich mir gewünscht hätte, dass es nie fertig wird. Ich mag Thriller, die nahe an der Realität sind. Es ist für mich auch ein Buch, mit dem ich gut vom Alltag abschalten kann. Raffaella Romagnolos *Bella Ciao* (Diogenes) ist wunderschön zu lesen. Es war für mich eine Auszeit aus dem Alltag, während der ich tief in die Geschichte und das Leben Giulias eintauchen konnte. *Alte Sorten* von Ewald Arenz (Dumont) habe ich regelrecht verschlungen. Vielleicht weil ich mich als eher rebellische Jugendliche sehr gut in Sally reinversetzten konnte und etwa gleich viel Lust auf das Lernen hatte wie sie. In *Der Sprung* (Simone Lappert, Diogenes) mag ich die unterschiedlichen Perspektiven auf die Springerin und auch den Aspekt, wie stark der Druck der Aussenwelt Einfluss auf das eigene Verhalten haben kann. Es zeigt ein Dilemma, das jeder im Kleinen schon mal erlebt hat, auch ich.» orellfuessli.ch



Simone Lappert  
*Der Sprung*

Diogenes

## Nachhaltige Partyartikel

### Der Weg dorthin

Im Sommer 2020 dekorierten Anja Lienhard (Foto, r.) und Eveline Heiniger (l.) gemeinsam eine grosse Party. Ihnen fiel auf, dass die Auswahl für Partydeko meist aus billig hergestellten und von weit her importierten Einwegartikeln bestand. Beide Frauen haben Erfahrung in Sales und Marketing, beide sind Mütter, leben in Maur, und beide fanden, es müsse doch auch auf diesem Sektor nachhaltige Artikel geben. Nach endlosem Research, vielen wieder verworfenen Ideen und immer wieder zweifeln eröffneten Anja Lienhard und Eveline Heiniger 2022 ihren Online-Shop für ausschliesslich nachhaltige Party-, Event- und Dekoartikel.

### Das ist ihnen wichtig:

«Insbesondere das Leben mit unseren Kindern hat uns in unserem Vorhaben bestärkt, das Feiern mit Nachhaltigkeit und Stil zu verbinden. Heute kommen 95 Prozent unserer Produkte aus der Schweiz und Europa. Wir kaufen nur ein, was recyclebar, biologisch abbaubar oder kompostierbar ist.» caelis.ch



FOTOS ZVG

## Nachhaltigkeit zahlt sich aus.

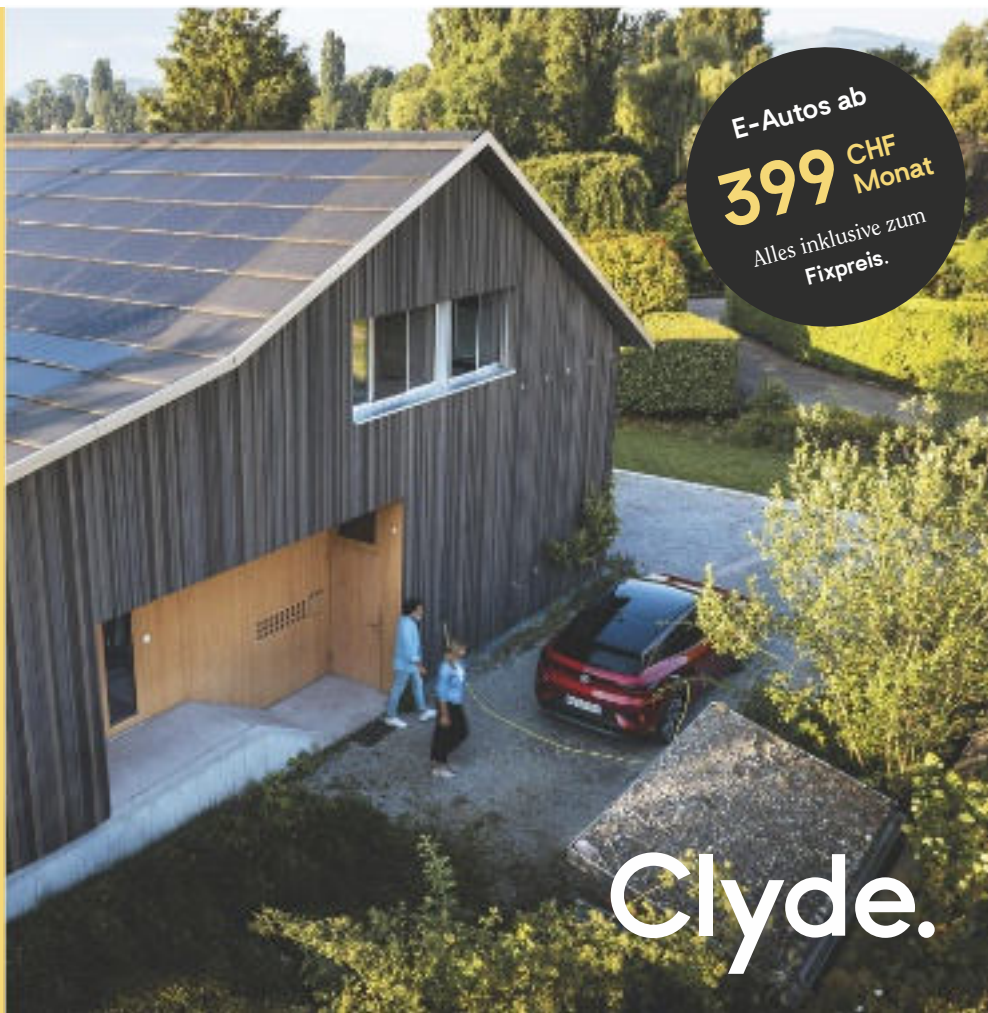
Mit Deinem E-Auto im Abo inkl. Strom.

Bei Clyde ist **alles inklusive** – sogar Strom. Lädst Du Dein E-Auto privat, erhältst Du eine **Gutschrift von CHF 0.30/kWh**. Du nutzt eine Solaranlage? Dann profitiere mit Clyde doppelt.



Code **scannen** und losladen.

[clyde.ch](https://clyde.ch)



E-Autos ab  
**399 CHF**  
Monat  
Alles inklusive zum  
Fixpreis.

# Clyde.





# B

Breathwork ist nicht mit einer traditionellen Atemtherapie zu verwechseln. Breathwork soll tiefer gehen, soll transformierend, ein fast übersinnliches Erlebnis sein und Blockaden im Körper lösen. Dinge, vor denen ich Respekt habe, ich weiss, was es bedeutet, in die eigenen Untiefen abzutauken und zuzulassen, dass sich Knoten lösen. Was aber genau in so einer Session passiert, hat mich interessiert und ich habe eine in Erlenbach in der seeschau.ch bei Amanda Carmo (Foto) gebucht, Mitglied der International Breathwork Foundation und auch Eisbaden-Fachfrau! Es

**«Das Atmen braucht Kraft, ich merke, wie mir die Hände und Füße steif werden, ein typisches Symptom, das Amanda uns eingangs angekündigt hat.»**

gibt viele Therapeuten, die Breathwork anbieten, ich habe die Seeschau gewählt, weil ich den Ort kenne und weiss, dass ich mich dort sicher und geborgen fühlen kann.

Amanda Carmo hat eingangs so viel wie möglich erklärt. Wir sind eine kleine Gruppe Menschen, Amanda überwacht uns nicht alleine, Seeschau-Gründerin Regula Curti nimmt ebenfalls teil. Man liegt in bequemer Kleidung flach auf dem Rücken. Sound setzt ein, der leicht rhythmisch ist, Amanda bittet uns, dass wir beginnen, schnell durch den geöffneten Mund ein- und auszuatmen.

Erst ist es nicht einfach, einen Rhythmus zu finden, wenn man das Gefühl hat, gerade im Liegen einen Marathon zu absolvieren. Amanda spricht versichernde Worte, geht von einem zum nächsten und überzeugt sich davon, dass alle okay sind. Ich weiss nicht, ob ich okay bin. Mir wird schwindelig vom Atmen, ich fühle mich erschöpft, Amanda ist neben mir, beruhigt mich. Dann setzt eine Art Hype ein, auch die Musik steigert sich, das denke ich jedenfalls. Das heftige Atmen passiert jetzt wie von selbst, ich kann entspannen und damit auch Schleusen öffnen. Tränen rinnten mir übers Gesicht, aber ich fühle keinen Schmerz. Das Atmen braucht Kraft, ich merke, wie mir die Hände und Füße steif werden, ein typisches Symptom, das uns Amanda eingangs angekündigt hat, das aber nicht bedenklich sein soll. Ich ertappe mich bei dem Wunsch, aufzuhören, wieder ist aber Amanda da, deckt mich zu und erdet mich. Ich lasse alles geschehen und sinke in ein Gefühl, das Trance sein muss, so oder ähnlich habe ich, die ich nie Drogen konsumiert habe, mir das vorgestellt.

Amanda kündigt das Ende der Session an, weist uns an, den Atem langsamer werden zu lassen. Ich fühle mich wie am Boden festgenagelt und kann mich lange nicht bewegen. Dann aber strömt Energie in meinen Körper und ich bin erfrischt. seeschau.ch und amandacarmo.com



## Die Zahnärztin

### Gesund im Mund

Eigentlich logisch: Gesunde Ernährung und Gesundheit fangen im Mund an. Was und wie wir essen, beeinflusst unseren Körper. Auf @healthnessbyhannah gibt Dr. Hannah Selzner (o.) Tipps für gesunde Zähne. Wir haben sie an einem von der Schweizer Zahnkosmetikfirma Swissdent organisierten Lunch getroffen, an dem ein zahngesundes Menü und wertvolle Ein-sichten von der Zahnärztin serviert wurden.

### Die wichtigsten Biohacks

Mineralien stärken die Zähne: Kalzium und Phosphat findet man in Milchprodukten. Floride stärken den Zahnschmelz, Fisch und Wasser haben jede Menge davon. Vitamin A hält das Zahnfleisch gesund und hilft gegen Mund-trockenheit, dafür viele orangefarbene Obst- und Gemüsesorten essen. Zur Stärkung des Immunsystems und als Booster der Zahngesundheit dient Vitamin C. Und Vitamin D, also viel Sonne, sorgt dafür, dass alles im Körper gespeichert werden kann. Extrem wichtig: Das Wasser, das man trinkt, umspült die Zähne, hilft, Bakterien zu minimieren. Intensives Kauen von Rohkost regt den Speichelfluss an, das wäscht Nahrungsreste weg und neutralisiert Säuren im Mund, die den Zahnschmelz angreifen können. Und last but not least: No snacking! Wer immer wieder «was Kleines zwischendurch» isst, liefert auch immer wieder neue Bakterien und Säuren an die Mundflora.  
swissdent.ch



**Stuhl**  
**Madrid** Stoff anthrazit, Beine Metall schwarz



**89.<sup>90</sup>**

**360° drehbar**

Auch online erhältlich. [ottos.ch](https://www.ottos.ch)

### Boxspringbett

**Martin** Stoff dunkelgrau, inkl. 7-Zonen-Taschenfederkern-matratze (H3) und Visco-Topper  
Liegefläche 120 x 200 cm **1099.-**  
Liegefläche 180 x 200 cm **1499.-**



**verstellbar mit Motor**

**inkl. Topper**

ab **1099.-**

Auch online erhältlich. [ottos.ch](https://www.ottos.ch)

### Salontisch

**Miami**  
Hochglanz weiss lackiert, inkl. 2 Schubladen und 3 Ablageflächen, 120 x 36 x 60 cm



**129.-**  
Konkurrenzvergleich **289.-**

Auch online erhältlich. [ottos.ch](https://www.ottos.ch)

### Polstergarnitur

**Viola** Stoff, 190/321 x 74-94 x 116 cm



**2199.-**

- verstellbare Kopfstützen
- mit Sitztiefenverstellungen

GROSSE TYPEN-AUSWAHL  
Auch online erhältlich. [ottos.ch](https://www.ottos.ch)

### Polstergarnitur

**Paderborn** Stoff, 315/260 x 85 x 124 cm



**1999.-**

- inkl. 3 Sitztiefenverstellungen

GROSSE TYPEN-AUSWAHL  
Auch online erhältlich. [ottos.ch](https://www.ottos.ch)



LIEBLINGS-  
ORTE

# Geheimtipps einer Gstaaderin

Ein Weekendtrip mit den besten Freundinnen in der Berner Bergwelt – klingt verlockend? Wir haben die richtigen Tipps, denn in der Ferienregion Gstaad warten vielfältige Erlebnisse! Claudia von Siebenthal Fust ist eine echte Gstaaderin und verrät ihre Geheimtipps für eine unvergessliche Auszeit in ihrer Heimat.





## FÜR TRADITIONSFANS **CHALETDORF SAANEN**

Saanen hat sich seinen besonderen Charme erhalten: Im Kern des kleinen Bergdorfs reiht sich Chalet an Chalet aus dem 15. bis 18. Jahrhundert. Bei einem Rundgang durch Saanen wird man belohnt mit Tradition, Kunsthandwerk und erhält Einblicke in vergangene Zeiten. Ausserdem startet hier der Yehudi Menuhin Philosophenweg, auf dem man sich von Zitaten des grossen Musikers, Violinisten, Humanisten und Ehrenbürger der Gemeinde Saanen inspirieren lassen kann. 1957 rief er das inzwischen weltbekannte Menuhin Festival ins Leben. Ein tolles Mitbringsel von Saanen: In den Regalen von Leonie Müllers GyBi-Lädeli steht der berühmte Saanenserf, für den jede Familie in der Region ihr ganz eigenes Geheimrezept hat.



## FÜR FEINSCHMECKERINNEN **FONDUELAND GSTAAD**

Ich packe in meinen Wanderrucksack – alles Nötige für ein Fondue in den Bergen? Oder einfacher: Ich miete den Rucksack mit all den bereits gepackten Zutaten! Das geht bei diversen Molkeereien in der Region. Mit dem Fondue-rucksack geht es dann zu einem der insgesamt sieben Outdoor-genussplätze, wie etwa zum XXL-Caquelon in Lauenen. Die Postauto-Linie von Gstaad zum Lauenensee fährt bis Ende Oktober.



## FÜR WANDERBEGEISTERTE **RINDERBERG BIS HORNEGGGLI**

Wenn die Clique lieber hoch hinaus will, empfiehlt sich die Route vom Rinderberg bis zum Horneggli, wo man weit über dem Nebelmeer frische Herbstluft und wärmende Sonnenstrahlen geniesst. Die Gondel bringt einen von Zweisimmen auf den Rinderberg, von wo aus der Weg über den Hornberg und weiter bis zur Bergstation Horneggli führt. Unterwegs innehalten, lohnt sich! Denn wenn sich der Nebel lichtet, eröffnen sich herrliche Aussichten auf das Berner Alpenpanorama. Tipp: Von der neuen Ringerbergplattform tun sich besonders schöne Ausblicke auf.



## FÜR RUHESUCHENDE **BREITES WELLNESSANGEBOT**

Nach dem Wandern die müden Waden ausruhen, kann man am besten in einer der vielen Wellnesslandschaften in der Ferienregion. Das Angebot für die Girls-Auszeit ist gross! So lockt das Le Grand Bellevue mit dem 3000 Quadratmeter grossem Le Grand Spa und das Ermitage in Schönried lädt mit einer imposanten Spa-Anlage mit Solebad zum Verweilen ein. Auch ein Abstecher ins The Alpina Gstaad lohnt sich, das mit dem 3500 Quadratmeter grossen Six Senses Spa auftrumpft. Hoch über Zweisimmen vergisst man im Hot Tub in der Rinderberg Swiss Alpine Lodge umgeben von saftig grüner Landschaft und mit Blick ins Tal den Alltag.



## **CLAUDIA VON SIEBENTHAL FUST**

Wenn jemand Gstaad bis ins Detail kennt, dann ist das Claudia von Siebenthal Fust. Die Liebe zu ihrer Heimat ist gross und hat sie am Ende auch wieder zurück ins Saanenland geführt: Heute ist sie Tourguide und zeigt den Gästen die Schönheit ihres Zuhauses.



## **DIGITALE GÄSTEKARTE**

Mit der Gstaad Card können Gäste bis 31. Oktober 2023 den ÖV auf ausgewiesenen Strecken im Saanenland und Simmental kostenfrei nutzen. Die digitale Gästekarte erlaubt Ihnen ausserdem den Zugriff auf über 80 Erlebnisse und bietet eine Spezial-Tageskarte der Bergbahnen Destination Gstaad AG für 19 bzw. 9 Franken.

[www.gstaad.ch/gstaadcard](http://www.gstaad.ch/gstaadcard)





### Festival: A Love Beyond

**Workshops, Live-Konzerte, Vorträge und Podiumsdiskussionen, Keynote-Speech von Dr. Bertrand Piccard. Thema des Wochenendes: An Alpine Momentum, Inspiration und Reflexion. 21.–24.9. im Cervo Mountain Resort (nur für Gäste), am Nachmittag des 23.9 ist das Festival auch öffentlich. [cervo.swiss](http://cervo.swiss)**

**EXTRA-TIPP**

### Swiss Coffee Festival

Sie lieben Kaffee? Das Festival in der Halle 550 in Zürich Oerlikon feiert das Kultgetränk mit Workshops, Meisterschaften, Produktvorstellungen und interessanten Vorträgen. 6.–8.10., man kann sich sogar als freiwillige Helferin bewerben! [swissca.ch](http://swissca.ch)



### Female Innovation Forum

Ein ganzer Nachmittag und Abend, vollgepackt mit spannenden von Frauen gegründeten Start-ups, Workshops mit den Start-ups, mit Keynote-Speakern und jeder Menge Network. Absolut bereichernd. 21.9.2023 bei BMW in Dielsdorf, Tickets über [femaleinnovationforum.ch](http://femaleinnovationforum.ch).



### IMPRESSUM

#### BRIGITTE SCHWEIZ

**REDAKTION** Dörte Welti  
Fridlimattstr. 10, 8122 Binz,  
Tel. 079 403 54 41,  
[redaktion@brigitteschweiz.ch](mailto:redaktion@brigitteschweiz.ch)

**ART DIRECTION** Aysun Ergez  
[visuelledesignstudio.com](http://visuelledesignstudio.com),  
Bergstrasse 8, 8702 Zollikon

#### **ABONNEMENTE**

**Abonnement Schweiz:**  
CHF 161.20/Jahr  
**ABOBESTELLUNGEN** Brigitte  
Schweiz, Kundenservice DPV,  
D-20355 Hamburg,  
Telefon +49 40 55 55 78 09,  
Fax +49 1805 861 8002,  
[abo-service@dpv.de](mailto:abo-service@dpv.de)

#### **VERLAG UND ANZEIGEN**

Gruner + Jahr (Schweiz) AG,  
Werner Zweifel, Zeltweg 15,  
8032 Zürich, Tel. 079 657 3004  
[werner.zweifel@rtl.com](mailto:werner.zweifel@rtl.com)

#### **LEKTORAT**

LEKTORNET GmbH  
[www.lektonet.de](http://www.lektonet.de)

**REPRO** Peter Becker GmbH  
Frankfurter Straße 87,  
D-97082 Würzburg

**DRUCK** Druckerei Vettters GmbH  
& Co. KG, Gutenbergstraße 2,  
D-01471 Radeburg