SEHNSUCHT NACH NÄHE

Man hört es im Moment häufig: Menschen fühlen sich durch die Corona-Krise einsam. Experten erklären, wie man das beklemmende Gefühl der Einsamkeit lindert und sich eine gute Freundin oder ein guter Freund ist.

— Text **Annette Wirthlin** Illustrationen **Birgit Lang**

Mit der Pandemie kam die Abkapselung – und das Gefühl der Einsamkeit. Das hat Folgen für die mentale Gesundheit des Einzelnen.

Die Corona-Pandemie hat ein Gefühl ins öffentliche Bewusstsein gebracht, das Betroffene sonst gerne totschweigen: Einsamkeit. Durch den Lockdown, das Homeoffice und die Social-Distancing-Regeln erleben plötzlich ganz viele Menschen, was es bedeutet, auf Geselligkeit verzichten zu müssen, von sozialen Kontakten abgekoppelt, unfreiwillig auf sich selbst zurückgeworfen, isoliert zu sein.

Doch Einsamkeit ist kein neues gesellschaftliches Problem. Bereits 2017 fühlte sich laut der periodisch durchgeführten Schweizerischen Gesundheitsbefragung rund ein Drittel der Bevölkerung manchmal einsam, rund 5 Prozent der Befragten berichteten gar von häufigen Einsamkeitsgefühlen. Zusammen sind das an die 40 Prozent, mehr als in den untersuchten Jahren davor. Auch internationale Studienergebnisse deuten darauf hin, dass immer mehr Menschen in der westlichen Welt unter Einsamkeit leiden. In England, wo gemäss einer Umfrage 4 Millionen Menschen den Fernseher als ihre einzige Gesellschaft bezeichnen, wurde vor drei Jahren sogar eigens ein «Ministerium für Einsamkeit» mit Angeboten für vereinsamte Menschen eingerichtet.

Das kommt nicht von ungefähr. Wissenschaftliche Untersuchungen lassen wenig Zweifel daran, dass Einsamkeit der Gesundheit schadet. So sind einsame Menschen etwa überdurchschnittlich oft von Depressionen, Suizidgedanken, Angststörungen oder chronischen Krankheiten betroffen. Das Erleben von Einsamkeitsgefühlen stellt – wie eine US-Studie 2015 ergab – eine ähnlich hohe Gefahr für einen vorzeitigen Tod dar wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich. Experten reden nicht selten von einer regelrechten Einsamkeitsepidemie.

«Das Gefühl innerer Distanz betrifft auch Menschen, von denen man es nie dächte.»

Reto Volkart, Psychotherapeut

Einsamkeit ist schambehaftet

«Einsamkeit kann in der Tat sehr gefährlich werden», sagt auch Reto Volkart, Leiter des Zürcher Zentrums für Psychotherapie (Zept). Das gilt unabhängig davon, ob man tatsächlich sozial isoliert ist oder dies nur subjektiv so empfindet. Volkart: «Das Gefühl von Unverbundenheit und innerer Distanz betrifft auch Menschen, von denen man es nie denken würde: die mit beiden Beinen im Leben stehen und beruflich erfolgreich sind.» Manche würden es erst nach zweijähriger Therapie schaffen, das Problem beim Namen zu nennen, denn Einsamkeit sei mit viel Scham behaftet. «Die Betroffenen nehmen sie oft als persönliches Defizit, eine Art Versagen wahr», so der Psychotherapeut.

Während des ersten Lockdowns im vergangenen Frühjahr fühlten sich viele seiner Klienten, die unter Einsamkeit leiden, interessanterweise entlastet, weil es plötzlich allen Menschen ähnlich erging. «Der Druck, ständig Kontakt suchen zu müssen, war weggefallen», sagt Reto Volkart. Nun aber schlagen die anhaltenden Corona-Regeln umso mehr aufs Gemüt. Die «Swiss Corona Stress Study» der Universität Basel kam kürzlich zum Schluss, dass die Symptome schwerer Depression stark zunehmen – von vor der Pandemie 3 Prozent auf inzwischen 18 Prozent. Oder, wie es Michael Harr, Geschäftsleiter der Pro Senectute beider Basel, ausdrückt: «Wer ohnehin einsam war, ist jetzt noch einsamer.»

Über die sozialen Medien sind wir rund um die Uhr mit anderen «verbunden» – jedoch auf Kosten von echten zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Ursachen der Einsamkeit sind vielfältig. Bei Betagten liegen sie auf der Hand: Wenn Ehepartner und Freunde wegsterben, sitzen viele den ganzen Tag alleine in ihrer Wohnung, ohne dass sich jemand für sie interessiert. «Zudem erschweren körperliche Einschränkungen – und häufig auch Geldnot – soziale Unternehmungen und die Mobilität von alten Menschen», sagt Michael Harr. Sogar der kurze menschliche Kontakt am Bahn- oder Postschalter werde heute häufig durch Maschinen ersetzt, was die alten Menschen überfordere. Aber auch jüngere Leute – nicht zuletzt Jugendliche – sind gegen das nagende Gefühl des Alleinseins nicht gefeit: Rund 45 Prozent der 15- bis 34-Jährigen outeten sich in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung als Betroffene.

Das ist unter anderem den modernen, individualisierten Lebensformen geschuldet: In rund einem Drittel aller Haushalte in der Schweiz lebt nur eine Person. Familienbande und verbindende Rituale fallen zunehmend weg. Auch der steigende Druck in der Arbeitswelt und die neuen digitalen Möglichkeiten fördern die Vereinzelung in der Gesellschaft. Über die sozialen Medien sind wir rund um die →

GESUNDHEIT

Haustiere sind ein gutes Mittel gegen Einsamkeitsgefühle. Beim Streicheln einer Katze schüttet der Körper das Bindungshormon Oxytocin aus. Das sorgt für ein Gefühl der Sicherheit und des Geborgenseins.

«Wenn wir in uns selbst Halt finden, verringern wir die gefühlte Abhängigkeit von anderen.»

Christine Brähler, Autorin und Psychotherapeutin

ACHT TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

– 1 –
Wenn Sie sich einsam fühlen, wird das verlassene, verletzliche Kind in Ihnen aktiviert. Um sich in Ihrem erwachsenen Ich zu verankern, erstellen Sie eine Liste von allem, was Sie täglich selbst bewältigen: arbeiten, kochen, Rechnungen bezahlen, Entscheidungen treffen. Anerkennen Sie diese Kompetenzen!

– 2 –
Wenn uns die Angst im Griff hat, vergessen wir oft, dass da durchaus ein paar Menschen wären, die uns im Notfall helfen würden. Wie wärs, wenn Sie sie darum bitten? Das braucht Mut, bringt aber viel Erleichterung.

– 3 –
Nehmen Sie ein heisses Bad oder eine Wärmeflasche ins Bett. Körperliche Wärme lindert das Gefühl von innerer Abgeschnittenheit.

Christine Brähler, Autorin. Die Tipps stammen aus ihrem neuen Buch, siehe Hinweis auf Seite 64.

– 4 –
Malen Sie sich einen «Mitbewohner» aus, der ausschliesslich mitfühlend auf Sie schaut. Ein Wesen, das Sie bedingungslos unterstützt, auch wenn Sie nicht perfekt sind. Was würde dieses Wesen zu Ihnen sagen?

– 5 –
Schauen Sie sich die Menschen im Park oder im Bus an: Sie alle kennen die Angst, allein zu sein, auch wenn man es ihnen nicht ansieht. Lässt Sie diese Betrachtung etwas mehr Verbundenheit spüren?

– 6 –
Wenn Sie sich besonders haltlos fühlen, legen Sie sich bequem auf den Boden. Atmen Sie tief ein und aus, und stellen Sie sich vor, dass alle belastenden Gefühle in den Boden abfliessen. Spüren Sie, wie die Erde Sie ohne Wenn und Aber trägt.

– 7 –
Trennen Sie sich von Kontakten, die bei Ihnen Minderwertigkeitsgefühle auslösen. Pflegen Sie diejenigen Kontakte, die Sie wirklich nähren. Die Stimme eines vertrauten Menschen zu hören, ist, als würden wir Verbundenheitsvitamine einnehmen.

– 8 –
Streicheln Sie ein Tier. Der Kontakt mit Vierbeinern sorgt für Geborgenheitsgefühle.

Uhr mit anderen «verbunden» – jedoch auf Kosten von echten zwischenmenschlichen Beziehungen. «Weil in der virtuellen Welt der Eindruck entsteht, alle anderen seien glücklicher und sozial besser eingebunden, kommen leicht Neid, Eifersucht und Minderwertigkeitsgefühle auf», sagt Psychologe Reto Volkart.

Phasen der Einsamkeit gehören zu jedem Leben. «Doch je mehr man davon überzeugt ist, aus der Norm herauszufallen, von anderen nicht geliebt zu werden, desto stärker ist man in Zeiten des Alleinseins psychisch belastet», schreibt die deutsche Autorin Christine Brähler in ihrem Buch «Neue Wege aus der Einsamkeit». Das deckt sich mit Reto Volkarts Erfahrung. Er sieht jene Menschen als besonders gefährdet, die in der frühen Kindheit Erfahrungen mit unsicheren Bindungen gemacht haben. Weil ihnen die Gewissheit «Man schaut zu mir» nicht gegeben wurde, fehlt oft auch die gute innere Verbindung mit sich selbst.

Früher forschte Reto Volkart zum Thema Einsamkeit bei Gefängnisinsassen und stellte dabei etwas fest, was auch für Normalbürger interessant ist: «Jene Häftlinge, die mit langer Einzelhaft am besten umgehen konnten, waren die, die eine gute Beziehung zu sich selbst hatten.» Das heisst: Obwohl sie sozial extrem isoliert waren, liessen sie sich selbst nicht allein, wie Reto Volkart sagt. Sie hielten sich zum Beispiel körperlich fit, suchten mentale Herausforderungen oder versuchten unter schwierigsten Umständen, Kontakte zu Mithäftlingen zu pflegen.

Jetzt brauchts Selbstmitgefühl

Ist Einsamkeit demnach ein unabänderliches Schicksal? «Nein», sagt Buchautorin und Psychotherapeutin Christine Brähler: «Man ist der Einsamkeit nicht einfach ausgeliefert. Sich selbst liebevolle Gesellschaft zu sein, kann man lernen.» Doch wie? Ihr Zauberwort lautet: Selbstmitgefühl. Sie versteht darunter die Fähigkeit, sich selbst liebevoll beizustehen, wenn es einem schlecht geht. Anzuerkennen, dass die Einsamkeit belastet, und sich das zu geben, was man wirklich braucht, anstatt sich dafür zu bestrafen und sich zu vernachlässigen. Kurz: sich selbst der beste Freund zu sein. Denn: «Wenn wir in uns selbst Halt finden, verringern wir die gefühlte Abhängigkeit von anderen.»

Die einzigen beiden Studien, die den Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und Einsamkeit untersuchten, haben ergeben: Je mehr Selbstmitgefühl wir praktizieren, desto weniger einsam fühlen wir uns. Und, sagt Brähler, auch das ist wissenschaftlich belegt: «Menschen mit viel Selbstmitgefühl sind die besseren Partner als solche, die davon wenig besitzen, sie sind resistenter bei Belastung und motivierter, nach einem Scheitern wieder aufzustehen.»

In ihrem Buch hat die Selbstmitgefühl-Trainerin zahlreiche Anregungen zusammengestellt, wie man Schritt für Schritt zu einem wohlwollenderen Umgang mit sich selbst kommt, sich mehr Nestwärme holt und die Angst vor der Leere abbaut (lesen Sie dazu die Box auf der linken Seite).

Ein Tipp, den Psychotherapeut Reto Volkart zurückgezogenen Menschen gerne gibt, ist, Kreativität in all ihren Formen auszuleben. «Wer malt, musiziert oder bastelt, bringt seine positiven inneren Kräfte zum Ausdruck, das wirkt sich auch positiv auf das Verhältnis zum Aussen aus.» Zudem sei es wichtig, auf schöne Dinge fokussieren zu lernen. «Schreiben Sie jeden Abend vor dem Einschlafen drei auch noch so kleine Dinge auf, die an diesem Tag gut waren. So lernen Sie, Ihren inneren Kritiker ruhigzustellen.»

Instinktiv rät man einsamen Menschen oft, etwa einem Verein beizutreten oder es mit Internet-Dating zu versuchen. Doch diese gut gemeinten Tipps können kontraproduktiv sein. «Wer dafür nicht innerlich bereit ist, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit erneut negative Er- →

Die Wärme einer Bettflasche lindert das Gefühl der inneren Abgeschnittenheit.

fahrungen mit anderen machen», sagt Reto Volkart. Auch Christine Brähler ist überzeugt: «Die Sehnsucht nach Nähe durch Aktionismus zu bekämpfen oder anderweitig zu betäuben, heilt die Einsamkeit leider nicht langfristig.» Der Weg fange bei einem selbst an, und er führe «mitten durch die Einsamkeit hindurch», sagt sie: «Nur wenn wir den Mut haben, die negativen Emotionen wirklich zu spüren, und darauf vertrauen, dass das grössere Gefühl der Verbundenheit uns auffangen wird, nur dann kann der Schmerz der Einsamkeit in uns heil werden.»

Und schliesslich kann auch die Erkenntnis heilsam sein, dass allein sein und einsam sein nicht das Gleiche sind. «Man kann sehr wohl allein sein und sich dennoch tief mit sich und der Welt verbunden fühlen», sagt Reto Volkart. Die Abwesenheit von anderen Menschen sei immer auch eine Chance, sich auf die eigenen Bedürfnisse zu besinnen und neue Kraft zu tanken.

Auf sich allein zurückgeworfen zu sein, muss nichts Negatives sein, ebenso wie die Gesellschaft anderer noch lange kein Verbundenheitsgefühl garantiert. «Zwei Menschen können ein absolut vergleichbares Sozialleben mit der gleichen Anzahl Kontakte haben – der eine fühlt sich einsam und verlassen, der andere nicht», findet auch Michael Harr von der Pro Senectute. Er hat ältere Menschen schon sagen hören: «Wenn ich beim Bäcker ein freundliches Lächeln bekommen habe, war es für mich kein einsamer Tag.» ■

ANLAUFSTELLEN GEGEN EINSAMKEIT

- **Die Pro Senectute beider Basel hat für die Corona-Zeit ein Sorgentelefon eingerichtet: 061 206 44 42 (auch für Anrufer aus anderen Regionen). Nach Lockerung der Massnahmen werden diese Projekte wieder aufgenommen: das «Digital Café», wo ältere Menschen Hilfe bei Handy-Problemen bekommen und neue Kontakte knüpfen können. Die E-Rikscha-Ausleihe für bequeme Ausfahrten mit freiwilligen Helfern. «Begegnung der Generationen», Rentner machen Schulbesuche und bringen den Kindern etwas bei. bb.pro-senectute.ch**
- **Anonym mit jemandem reden? Die Dargebotene Hand, Tel. 143.**
- **Online-Selbsthilfegruppe «Einsamkeit und Isolation», ein neues Angebot von Selbsthilfe Schweiz. Treffen via Videokonferenz. Anmeldung (für Teilnehmer aus der ganzen Schweiz): Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden, Tel. 041 210 34 44, mail@selbsthilfeluzern.ch. Weitere Live-Selbsthilfegruppen: selbsthilfeschweiz.ch**
- **Sehenswerte Dok-Sendung «Tabu Einsamkeit – Geschichten über das Alleinsein»: srf.ch (im Suchfeld «Einsamkeit» eingeben).**

LIEB ZU SICH SEIN

Christine Brähler, «Neue Wege aus der Einsamkeit», Irisiana, 28.90 Fr.
christinebraehler.com

ANZEIGE

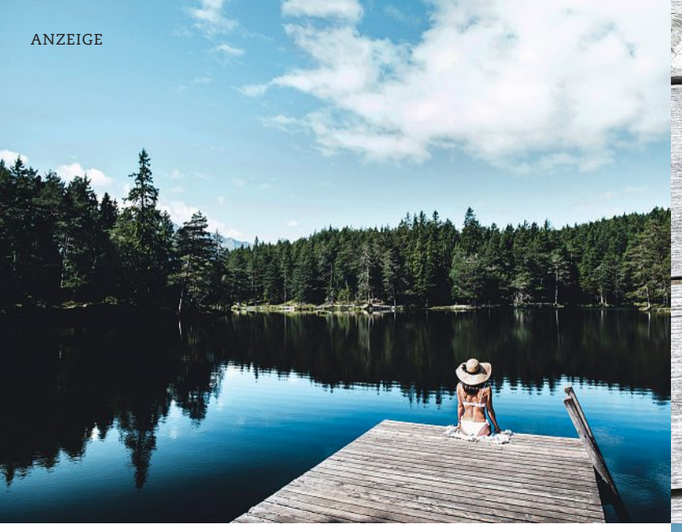
FerienSPEZIAL

Magazin der Tourismus Lifestyle Verlag GmbH, Bern März 2021

Olympiaregion Seefeld

Zeit zum Wandern und Geniessen

Die Olympiaregion Seefeld in den Tiroler Alpen verfügt über eine beeindruckende Naturkulisse zwischen Wettersteingebirge und Karwendel. Die vielseitige Ganzjahresdestination auf dem sonnenreichen Hochplateau auf 1200 m ü. M. bietet ein erholsames Rundum-Erlebnis aus Aktivitäten, Erholung und Genuss mitten in der unberührten Natur. Elisha Nicolas Schuetz



ANZEIGE

Der Südbalkon hoch über Innsbruck bekommt stets eine Extraportion Sonne ab. Dementsprechend beginnt die Sommersaison auf dem offenen Plateau schon viel früher als in manch engem Gebirgstal – nämlich schon Anfang Mai. Die Region ist das reinste Wander-Paradies und wohl deshalb bei Schweizer Gästen so beliebt. 650 Kilometer Wander-, Berg- und Kletterrouten für Entdeckungsreisen in der Natur begeistern die Besucher. Die vielen kleinen Seen, Klammen und Bäche machen die Wanderungen besonders abwechslungsreich.

Für kulinarischen Hochgenuss in den Almhütten

Was natürlich nicht fehlen darf, ist der Besuch einer der vielen Almen, Hütten und Berggasthöfe: Kaum eine andere Region Österreichs hat so viele Hütten zu bieten wie das Seefelder Plateau; und das für jeden Geschmack und jedes Budget. Ob Genussmensch auf der Suche nach dem besten Kaiserschmarrn, Wanderer mit Vorliebe für die schönste Aussicht oder sportlicher Naturliebhaber auf der Jagd nach der höchstgelegenen Alm: bei rund 60 Hütten und Almen wird in der Olympiaregion Seefeld jeder glücklich!

Für Geniesser mit atemberaubenden Bergblicken

Wo könnte man besser geniessen als auf der Alm, wo beste Kulinarik auf grandiose Ausblicke und herzliche Gastfreundschaft trifft? Besonders empfehlenswert für gemütliche Wanderer, Radfahrer und Familien auf der Suche nach der besten Hütteneinkehr sind die Almen im malerischen Gaistal in Leutasch. Auf der Hämmermoos-, Gaistal- und Tillfussalm locken herrliche Sonnenterrassen und vielseitige Karten voller kulinarischer Highlights. Wer nach der Wanderung oder Bike-Tour die müden Beine entspannen will, auf den wartet direkt beim Eingang des Gaistals eine wohltuende Kneippanlage an der glasklaren und erfrischenden Leutascher Ache.

Für urigen Charme und ursprüngliches Almleben

Auf der Scharnitzer Alm und dem Steinernen Hüttl ist das Almleben noch, wie es einst mal war: Die Karte ist klein, aber fein und besteht natürlich zum Grossteil aus den eigenen Produkten. Der Service ist herzlich und man erlebt hier buchstäblich das ursprüngliche Almleben – samt Vieh. Die Lage ist versteckt, aber äusserst idyllisch inmitten der alpinen Bergwelt.

Für die gemütliche Einkehr und Badespass

Man muss nicht immer anstrengende Anstiege bewältigen, um zu den besten Hütten zu gelangen. Für die Einkehr mit der ganzen Familie oder an sportfreien Tagen gibt es viele Almen und Berggasthöfe, die ganz bequem mit dem Auto, der Pferdekutsche oder über einen leichten Fussweg erreichbar sind. Die Möserer Seestub'n liegt inmitten eines Naturschutzgebiets am Rande des Möserer Sees. Am idyllischen Moorsee, unter mächtigen schattenspendenden Tannen, treffen sich Gäste und Einheimische gern zum Schwimmen und Entspannen. Die Ropferstub'm hingegen ist ein Geheimtipp für beste Kulinarik vor allem bei Sonnenuntergang.

Für einmalige Naturphänomene

Die Lottenseehütte ist ein charmantes Ausflusgziel mit richtig gutem Essen und liegt bei einem ganz besonderen Naturphänomen, dem Lottensee. Alle Jahre wieder füllen sich die Wiesen am Plateau von Wildmoos im Frühjahr mit Wasser und bilden dabei den natürlichen See. Die letzten Jahre liess sich das bezaubernde Naturphänomen wieder in voller Wasserpracht bewundern. Besonders empfehlenswert ist ein Besuch zu Beginn der Badesaison, wenn der See besonders gross ist. Der Wildsee hingegen liegt in unmittelbarer Nähe zum Seefelder Dorfzentrum und lockt Sonnenhungrige und Wasserratten gleich mit zwei Strandbädern und einer Kneippanlage. Dank Tretboot und Stand up Paddle Board Verleih, Spielplatz und Volleyballplatz sowie einem ausgezeichneten Restaurant kommt garantiert keine Langeweile auf.
www.seefeld.com

BILDER © Olympiaregion Seefeld / Stephan Elsler / Sebastian Marko

Der «Alpen-Hub» in Tirol
Seefeld ist ab Zürich bequem mit der Bahn mit bloss einem Mal Umsteigen und mit dem Auto in rund vier Stunden erreichbar. Zudem befinden sich im Osten und Norden der Tiroler Gemeinde mit Innsbruck und Garmisch-Partenkirchen zwei attraktive Städte für Tagesausflüge, die mit der Bahn oder dem Auto in bloss 30 beziehungsweise 40 Minuten erreichbar sind.

*Interalpen-Hotel Tyrol *****S*

Luxuriöse Auszeit in den Bergen

Der lang ersehnte Bergsommer steht vor der Tür und sorgt für kostbare Ferienmomente gemeinsam mit Familie und Freunden. Sacha Gähwiler

Angebot: Interalpen-Ferienpauschale
Das Interalpen-Hotel Tyrol schenkt Ihnen eine oder zwei zusätzliche Übernachtungen:
- 7 Tage wohnen – 6 Tage zahlen
- 14 Tage wohnen – 12 Tage zahlen

ab EUR 1554 pro Person, inkl. Halbpension

Ob sportliche Velo-Tour, beeindruckende Bergwanderung, wohlverdiente Entspannung im Spa oder feinster Gourmetgenuss aus der preisgekrönten Küche – das Interalpen-Hotel Tyrol bietet für jeden Geschmack das passende Angebot sowie ausreichend Platz, um sich zu entfalten. Auf 1300 m ü. M. besticht das Interalpen-Hotel Tyrol mit seiner traumhaften Lage, unvergleichbarer Weitläufigkeit sowie Blick auf die Tiroler Alpen aus jedem Zimmer. Die Panorama-Suiten setzen auf bis zu 200 m² Wohnfläche mit privater Sauna und einer grossen Dachterrasse mit Badewanne neue Standards in Sachen Exklusivität.

Tiroler Herzlichkeit

Neben der erlesenen Ausstattung fasziniert vor allem die besondere Tiroler Herzlichkeit, mit der das Interalpen-Team jedem Gast begegnet. Das 5300 m² grosse Interalpen-Spa hält wohltuende Entspannungsmomente bereit. Sei dies bei massgeschneiderten Behandlungen von den Experten, im idyllischen Alpen- oder im grosszügigen Aussenpool mit unvergesslichem Bergpanorama. Mit prämierten Köstlichkeiten sorgt die Interalpen-Küche für das leibliche Wohl: Regionale, saisonale und vor allem hochwertige Zutaten werden für feinen Genuss mit Kräutern aus dem eigenen Garten veredelt.
www.interalpen.com

Rhätische Bahn

Geniessen und staunen im Bernina Express

Glitzernde Gletscher, spektakuläre Kunstbauten aus der Zeit der Eisenbahnpioniere und eine Prise Italianità rücken bei einer Fahrt mit dem Bernina Express auf der Albula- und Berninalinie in greifbare Nähe. Sacha Gähwiler

Auf der gut dreieinhalbstündigen Fahrt im komfortablen Panoramawagen von Chur bis Poschiavo ist ein landschaftlicher Szenenwechsel der Extraklasse garantiert: Zuerst den rauen Charme des Hochgebirges erlebend, findet man sich wenige Stunden später im mediterranen Puschlav wieder. Dank den modernen Bernina Express Panoramawagen geniessen die Gäste sowohl in der 1., als auch in der 2. Klasse unbeschränkte Sicht auf das unberührte Alpenpanorama.

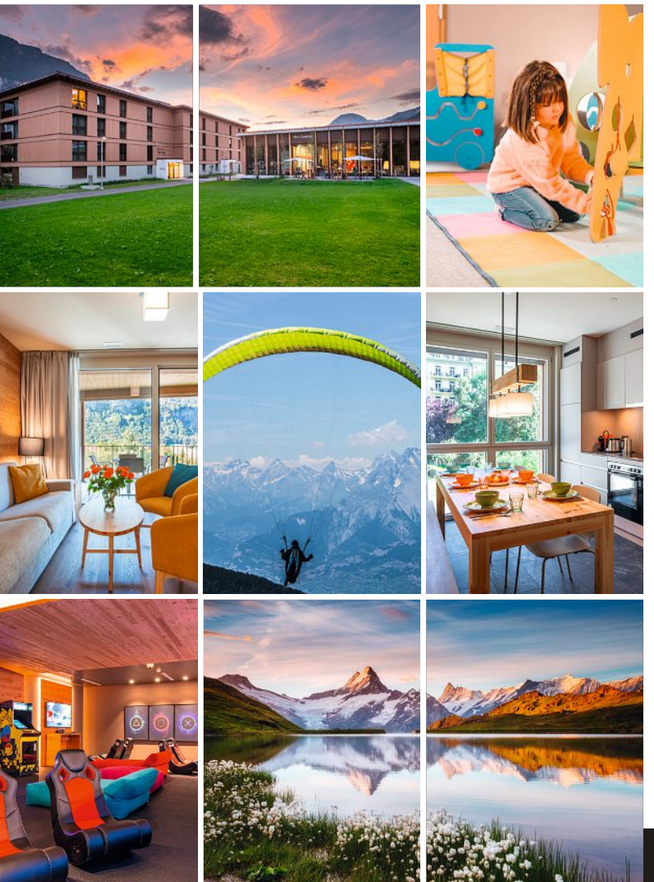
© Rhätische Bahn, Christoph Benz

UNESCO Welterbe

Das Albulatal mit seinen tiefen Schluchten und imposanten Kunstbauten sowie das von Gletschern und tiefblauen Bergseen geprägte Engadin sind dabei nur einige Höhepunkte auf der Reise. Auf 2253 Meter über Meer thront das Dach der RhB, das Ospizio Bernina. Hier werden Naturgenuss und Kulturerlebnis eins, hier werden sie zur schönsten Erfahrung der Alpen. Der mehr als 100 Jahre alte Streckenabschnitt ab Thusis ist derweil Teil des UNESCO Welterbes. Der Bernina Express garantiert ein wahrlich unvergessliches Erlebnis für Geniesser.

www.berninaexpress.ch

Spezialangebot
Bernina Express 1. Klasse, Apéro und Übernachtung inklusive. Ab CHF 199.– **www.rhb.ch/kurzurlaub**



SWISSPEAK® RESORTS

UNIQUE EXPERIENCE, INSPIRED BY YOU, CREATED FOR YOU

MODERN ✚ KOMFORTABEL ✚ AUTHENTISCH ✚ SPASS ✚ NACHHALTIG

Entdecken Sie die Schweiz mit den SWISSPEAK Resorts. Ob im Sommer oder Winter, allein oder zu zweit, mit der Familie oder mit Freunden: Hier erleben alle einzigartige Ferienmomente.

Besuchen Sie einen unserer Resorts in Brigels, Meiringen, Vercorin oder Zinal und erleben Sie einen abwechslungsreichen, sportlichen und entspannten Aufenthalt.

Umfassender Komfort, hoher qualitativer Standard, authentische Umgebung, exklusive Aktivitäten, atemberaubende Panoramalandschaft im Winter und Sommer.

SWISSPEAK Resorts ist Ihr Partner für Ihre Ferien und bietet das Beste der Bergwelt.

BOOKING@SWISSPEAKRESORTS.COM | WWW.SWISSPEAKRESORTS.COM

Lindt Home of Chocolate

Ein aussergewöhnliches Schokoladenerlebnis

Bilder: © Lindt Home of Chocolate

Im einzigartigen Schokoladenkompetenzzentrum erwartet Sie:

- **Der grösste freistehende Schokoladenbrunnen der Welt**
- **Hochmoderne Forschungsanlage mit Schauproduktion**
- **Ein Spaziergang durch Ghanas Kakaoplantagen**
- **Entdeckungsreise zu den Ursprüngen der Schokolade angefangen bei den Azteken**
- **Die Errungenschaften der grössten Schweizer Schokoladenpioniere**
- **Sie probieren Ihre Lieblingsschokolade flüssig direkt von drei Schokoladenbrunnen**
- **Spannende Fakten im mystischen Schokoladenkosmos**
- **Längste Praliné-Bar «Chocolate Heaven»**
- **Eigene Kids-Audio-Tonspur für die jüngsten Schokoladenliebhaber**
- **Grösster Lindt Chocolate Shop der Welt**
- **Snacks und Drinks als Take-Away im ersten Lindt Café der Schweiz**

SEIT 1. MÄRZ WIEDER GEÖFFNET

Buchen Sie Ihre Tickets und besuchen Sie uns unter: www.lindt-home-of-chocolate.com

ÖFFNUNGSZEITEN
Lindt Home of Chocolate:
Montag bis Sonntag: 10.00–18.00 Uhr

Lindt Home of Chocolate
Schokoladenplatz 1, 8802 Kilchberg

ANZEIGE

Region Innsbruck

Die Freiheit alpin-urbaner Vielfalt

Ferien mit tausend Möglichkeiten – das bedeutet «alpin-urbanes» Ferienerlebnis. In der Region Innsbruck ergänzen sich Natur und Kultur, Genuss und Herausforderung, Stadt und Land zu einem attraktiven Gesamtpaket. Sacha Gähwiler

Genussvoll oder anspruchsvoller? In und rund um Innsbruck geht einfach alles. Auf ganz natürliche Weise. Die perfekte Ausgangslage, um an nur einem Ort täglich aufs Neue frei zu wählen und massgeschneiderte Aktivitäten zu erleben. Und das Ganze einfach und direkt ab Zürich in nur 3,5 Stunden.

Von genussvoll bis anspruchsvoll

Endlich wieder rauskommen und dem Alltag entfliehen: Sich vom Herzen der Stadt direkt in die Natur begeben – oder gleich in luftige Höhen aufsteigen und von der Nordkette auf das urbane Treiben herabschauen. Einen Zeitsprung erleben zwischen moderner Architektur und historischer Bauten, genüsslich Schlemmen und Shoppen in kleinen Gassen, Schlendern durch die historische Altstadt oder vor grosser Bergkulisse: Die Region Innsbruck bietet unzählige Möglichkeit zur Erholung und Entspannung in verschiedenen Höhenlagen. Was auch immer das Herz begehrt, und wie auch immer man Erholung und Entspannung für sich definiert – in der Region Innsbruck findet jeder seine persönliche Freiheit: von genussvoll bis anspruchsvoll.

Die Gästekarte Welcome Card

Mit der kostenlosen Gästekarte Welcome Card bietet die Region Innsbruck ab zwei Übernachtungen eine Vielfalt an

Möglichkeiten, um seine persönliche Freiheit noch besser auszuleben. Sämtliche öffentliche Verkehrsmittel in der Region stehen gratis zur Verfügung. Zudem sind ausgewählte Bergbahnen sowie zahlreiche Ermässigungen und viele kostenlosen Angebote bei Familienprogramm, Schwimmbädern und Badeseen inkludiert. Besonderes Highlight 2021: das erweiterte geführte Bergwanderprogramm. Ob gemütliche Spazierwege, Wanderwege durch unberührte Täler oder hochalpine Touren – lokale Tour-Guides führen durch die atemberaubende Bergwelt.

Was nach diesen Ferien bleibt? Unzählige Bilder im Kopf. Und die tiefe Dankbarkeit, die eigene kleine Freiheit erlebt zu haben.

www.innsbruck.info/erholung

ANZEIGE

DAS WIRD EUER BERGSOMMER!

4* SUPERIOR RADISSON BLU HOTEL REUSSEN ANDERMATT

Modernes Alpenchalet trifft auf Skandinavisches Design in unserem *Basislager* für alle Aktivitäten am Berg.
Erkunden Sie *500 Kilometer Wanderwege* direkt vor der Tür.
Entspannen Sie im *Uela Spa* mit 25 m Innenpool, Sauna und Dampfbad.

Radisson BLU
REUSSEN, ANDERMATT

LOSLASSEN
IN ANDERMATT

Yverdon-les-Bains-Region

Ein malerischer Städtetrip

Zahlreiche Hotels locken mit Spezialangeboten im charmanten Yverdon-les-Bains, dem Sehnsuchtsort am Neuenburgersee. Jeweils 3 Tage/2 Nächte im Doppelzimmer inklusive Frühstück (ausser im Hôtel La Maison Blanche à Pomy). Preis jeweils pro DZ, gültig bis 31.7.2021. **www.yverdonlesbainsregion.ch**

Top-Angebote

Hôtel du Théâtre ab CHF 370, Reservation (mit dem Code SCHWEIZ) unter: www.hotelyverdon.ch; **Hôtel et Centre Thermal Yverdon-les-Bains** ab CHF 399, www.bainsyverdon.ch; **Hôtel de la Gare** ab CHF 240, www.hotel-de-la-gare.ch; **Hôtel La Prairie** ab CHF 360, www.laprairiehotel.ch; **Hôtel La Maison Blanche à Pomy** ab CHF 220, www.hotelmaisonblanche.ch; **Hôtel de La Source** ab CHF 350, www.hoteldelasource.ch; **Grand Hôtel des Rasses** ab CHF 144, www.grandhotelrasses.ch; **Hôtel des Mosaïques** ab CHF 330, www.hoteldesmosaiques.com.

Wellnesshotel Golf Panorama, Lipperswil

Wellness mit viel Freiraum

Die Weitläufigkeit des Hotels sorgt für viel persönlichen Freiraum und entspanntes Wohlgefühl, was sich auch in den Zimmern widerspiegelt. Kulinarik auf höchstem Niveau bietet die Küche im mit 13 GaultMillau-Punkten ausgezeichneten Restaurant «LION D'OR». Mit dem 2000 m² grossen Wellnessbereich «FLEUR DE POMME» sowie dem angrenzenden 27-Loch-Meisterschaftsplatz spricht das Hotel Wellnessbegeisterte und leidenschaftliche Golfer gleichermassen an. SG
Wellnesshotel Golfpanorama, +41 52 208 08 08,
info@golfpanorama.ch, **www.golfpanorama.ch**