

«Langnauerli, Stöpselbass und Schwyzerörgeli»

BUCHTIPP Stöpselbass. Was für ein Bass? Das ist doch das Örgeli, das aus dem Langnauerli weiterentwickelt wurde, oder? Alles rund um Langnauerli, Stöpselbass und Schwyzerörgeli steht im gleichnamigen Buch von Beat Hugli und Thomas Aeschbacher – eine Entdeckung.

Musik in den Ohren, das Örgeli in den Händen und keine Ahnung, was ein Stöpselbass ist? Das Buch «Langnauerli, Stöpselbass und Schwyzerörgeli» bringt Abhilfe. Beat Hugli und Thomas Aeschbacher besuchen die Werkstätten der wichtigsten Schweizer Örgelbauer, Restauratorinnen und Restauratoren. Sie erinnern an die legendären Virtuosen von früher und befragen Musikerinnen und Musiker von heute. Zwei CDs bringen das Buch mit einschlägigen



Links: Das grosse Örgelbuch ist ein allumfassendes Standardwerk – und ein «Kaleidoskop aus Geschichte, Momentaufnahmen und Befindlichkeiten. COVER: ZVG

Örgelfans wie Pedro Lenz, Franz Hohner und Daniel Küffer schrieben Texte zum Thema.

Das Buch liegt trotz seiner 440 Seiten gut in den Händen. Auf dem Cover sind Tasten abgebildet, im Inhalt überrascht es mit musikalischen Details, atmosphärischen Bildern und hochwertigem Papier. Ein Buch für Örgelfans und Im-Bett-Geschichten-Leserinnen.

BLANCA BURRI

gen Aufnahmen zeitgenössischer und historischer Örgelmusik zum Klingen.

Erhältlich im Buchhandel: Beat Hugli und Thomas Aeschbacher: «Langnauerli, Stöpselbass, Schwyzerörgeli.» ISBN 978-3-03818-296-2

Drei Pfeiler unserer Gesundheit – Ernährung, Entschlackung und Immunabwehr

MARKTPLATZ Die drei Pfeiler können mit den folgenden sieben Systemen der Manuellen Therapie unterstützt werden:

1. Bewegungsapparat: Muskeln, Knochen, Gelenke
2. Innere Organe/Viscerales System: Wie Verdauung, Atemwege oder Kreislauf
3. Nervensystem/Craniosacrales System: z.B. via Arbeit an Schädel- und Kreuzknochen, Schutzschichten, Nervenwasser.
4. Faszien: Grossräumige Bindegewebshüllen und Schichten, die um jedes Organ laufen und lokale oder ausstrahlende Symptome verursachen können.

5. Atmung: Arbeiten am inneren Gleichgewicht zur grösseren Belastbarkeit auf äussere Reize und Stressbewältigung.
6. Biodynamisches System/Körperflüssigkeiten: Sanftes Stimulieren der körpereigenen Vitalkräfte um den Organismus ins Gleichgewicht zu bringen. Geeignet bei Babys und Kindern nach Geburtstraumata, chronischen Entzündungen, Koliken, Allergien, Schlafstörungen, Hyperaktivität oder Stürzen.
7. Bioenergetisches System/Energiefelder: effektiv bei akuten Schmerzen, Stoffwechselstörungen oder tief liegenden Spannungen im Nervensystem.

Diese Therapieansätze können helfen, dass die Nahrungsaufnahme von der Mundhöhle bis zum Darmausgang, unterstützt durch die vielseitigen hilfreichen Darmmikroben, reibungslos ablaufen kann. Auch können Sie unterstützen, dass der Fluss in den Geweben und die Verstoffwechslung in den Zellen gewährleistet ist und dass die Endprodukte durch eine effektive Drainage rasch zu den Entgiftungsorganen gelangen. Letztlich tragen sie dazu bei, dass eine wirkungsvolle Immunabwehr im Verdauungstrakt, in den Atemwegen und auf der Haut besteht.

Geniessen Sie den Sommer und gönnen Sie Ihrer Gesundheit etwas Zeit.

URS ROHRBACH

«Läbesgschichti u Wätterluni»

VORSCHAU Im Kulturellen Nachmittag nächsten Dienstag begrüssen wir Helmut Matti mit seinen Töchtern Dorina Trachsel und Ruth Hefti.

Helmut Matti liest uns aus seinem Heft vor, zusammen mit seinen Töchtern singt er und wir haben sogar die Möglichkeit, ein Zeitdokument als Film zu sehen.

Das Heft «Läbesgschichti u Wätter-

luni – Erläbts u Gsammlts us de vergangene 150 Jahr va Helmut Matti, Türbach» ist eigentlich eine Sammlung. Für die Reihe «Aus alter Zeit im Saanenland» hat Helmut Matti Episoden aus früheren Zeiten für den «An-

zeiger von Saanen» aufgeschrieben. All diese verschiedenen Artikel wurden in dem Heft zusammengefasst und so für uns alle erhalten.

Wir freuen uns sehr auf einen gemütlichen Nachmittag mit Helmut Matti, seinen Töchtern und Ihnen allen.

FÜR DAS VORBEREITUNGSTEAM: MARIANNE E. KELLENBERGER

Erster Summit Foundation Clean-Up Tag in Gstaad

GSTAAD Im Rahmen der Clean-Up Tour 2022 führten Gstaad Saanenland Tourismus und die Bergbahnen Destination Gstaad AG am vergangenen Sonntag den ersten Clean-Up Tag durch. In Zusammenarbeit mit der gemeinnützigen Summit Foundation fanden sich 32 Helferinnen und Helfer, welche die Gstaader Natur von 56 Kilogramm Abfall befreiten. Ein toller Erfolg für die Gstaader Nachhaltigkeitsbemühungen.

Auf den Schweizer Skipisten zählt man jeden Winter mehrere Millionen Skitage. Nach der Schneeschmelze bleiben oft zahlreiche Abfälle auf den Pisten zurück, die von Schneesportlern dort liegen gelassen wurden. In den Bergen wie auch anderswo haben Abfälle negative Auswirkungen auf die Natur und somit auf das gesamte Ökosystem – besonders schädlich ist dies für die Tierwelt.

Gstaad Saanenland Tourismus (GST) und die Bergbahnen Destinationen Gstaad AG (BDG) engagieren sich in verschiedensten Bereichen für eine nachhaltige Entwicklung in der Region. Mit den Clean-Up Tagen wollen sie die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisieren und gemeinsam mit den Teilnehmern aktiv gegen die Verschmutzung vorgehen.



32 Personen meldeten sich für die Aufräumarbeiten im Rahmen des Clean-Up Tages in Gstaad.

FOTO: © ZIMYDAKID

Bereits im letzten Sommer organisierte Patrick Bauer, Leiter Destinationsentwicklung & Nachhaltigkeit bei GST, in Zusammenarbeit mit dem Alpina Gstaad und der JFK-Privatschule einen Aufräumnachmittag. Vorgangenen Sonntag folgte nun ein Clean-Up Tag mit der BDG und der gemeinnützigen Summit Foundation. Trotz der kurzfristigen Ausschreibungen meldeten sich insgesamt 32 Personen für die Freiwilligenarbeit. Die Teilnehmenden stamm-

ten sowohl aus der Region als auch von weiter weg (Genf, Belp, Lugano). Sogar eine Gruppe von zehn Flüchtlingen aus der Ukraine war anwesend. Mehr als drei Viertel der Teilnehmenden waren Familien mit Kindern.

Nach Kaffee und Gipfeli bei der Talstation der Eggli Lounge und einer kurzen Instruktion zum Vorgehen wurde das Gelände in zwei Gruppen abgesucht. Einerseits von Chalberhöni aus entlang der schwarzen Piste und dem Sessel-

Erfolgreiche Bikeausstellung

NACHBARSCHAFT Am vergangenen Freitag konnten wir endlich wieder einmal im alten Rahmen ohne Einschränkungen eine grosse Bikeausstellung durchführen.

Die Entscheidung fiel kurzfristig, da wir im März noch nicht sicher waren, genügend Bikes präsentieren zu können. Dies änderte sich zum Glück aber ab Mitte April, sodass wir uns noch spontan umentschieden haben.

Bei herrlichem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen durften wir zahlreiche Besucher begrüßen. So staunten manche nicht schlecht, als sie die nahezu 100 Bikes in Reih und Glied sahen. Wer sagt, es gäbe keine Bikes mehr in den Bikeshops, der wurde bei uns definitiv eines Besseren belehrt. Es wurde getestet, gefachsimpelt und dazu ein Chäsbrätel und herrliches Simmentaler Bier genossen – bis weit nach 20 Uhr.

SPUTNIK-TEAM



Chäsbrätel, Bier und nahezu 100 Bikes in Reih und Glied.

FOTO: ZVG

Golf für alle

VORSCHAU Golfen ist gesund – probieren Sie es aus! Am 28. Mai beginnt in Saanenmöser der erste Schnupperkurs.

Viele Einheimische sind bereits Mitglied im Golfclub Gstaad-Saanenland, und jedes Jahr kommen ein paar dazu. Ihnen gefällt die Mischung aus sportlicher Herausforderung und Geselligkeit. Zudem ist Golfspielen gesund und wird oberhalb von Saanenmöser in aller Ruhe und Abgeschiedenheit betrieben. Wo könnte man sich besser vom Alltagsstress erholen?

Lassen auch Sie sich vom Golfvirus anstecken! Der Golfclub Gstaad-Saanenland führt auch heuer drei Schnupperkurse durch. Der erste findet ab dem 28. Mai an fünf aufeinanderfolgenden Samstagen statt, jeweils von 10.30 bis 12 Uhr. Weitere Kurse werden ab 31. Mai und ab 30. Juni jeweils am Dienstagabend respektive Donnerstag-

abend von 18 bis 19.30 Uhr abgehalten.

Grundkenntnisse sind keine nötig; es genügt die Lust, sich zu bewegen und etwas Neues auszuprobieren. Schläger und Bälle werden vom Golfclub zur Verfügung gestellt, die Kosten für den ganzen Kurs betragen 280 Franken. Unter der fachkundigen Leitung unserer erfahrenen Golflehrer werden in Kleingruppen alle Schläge geübt – vom Abschlag bis zum Putt. Erfolgserlebnisse, aber auch einige Lacher sind garantiert. Zum Könnern wird man im Schnupperkurs zwar nicht, aber er gibt einen guten Einblick in dieses reizvolle Spiel, das sich bis ins hohe Alter betreiben lässt.

GOLFCLUB GSTAAD-SAAENLAND
www.golclubgstaad.ch

stehen mussten, damit sie mit dem öffentlichen Verkehr rechtzeitig anreisen konnten.

PD

CLEAN-UP TOUR: EINE NATIONALE ANLASSREIHE FÜR SAUBERE SCHWEIZER BERGE

In Zusammenarbeit mit der Westschweizer Stiftung Summit Foundation werden bei der Clean-Up Tour Skigebiete beim Säubern der Skipisten unterstützt. Um die Bedeutung der Problematik zu unterstreichen und alle Aufräumaktionen auf nationaler Ebene zu vereinen, lanciert Summit Foundation eine Tournee in der ganzen Schweiz. Die Clean-Up Tour soll das öffentliche Interesse wecken und das Bewusstsein für den Schutz der Schweizer Bergwelt schärfen.

Die Stiftung setzt sich bereits seit über 20 Jahren aktiv für den Umweltschutz in den Bergen ein. Neben dem festgelegten Datum mit dem fixen Tagesprogramm können Firmen, Schulen oder andere Gruppen, ihren eigenen Clean-Up Day durchführen und sich bei den Organisatoren vor Ort melden.

PD

<https://www.cleantour.ch>