

DAS LACHEN VILLAGE MAGAZIN

LACHNER



SAUER

Fermentierte Lebensmittel sind gesund. Robert Wonneberger erklärt, wie Fermentieren gelingt.

Säure- und Basen-Gleichgewicht im Körper. Ursula Vogt wagt den Selbstversuch mit Basenfasten.

Mile Milanovic im Interview über Moving Sportcamps, glückliche Kinder und zufriedene Eltern.



Saures, etwa in Form von Sauerkraut, ist dem Menschen weitaus zuträglicher, als **sauer** zu sein. Dabei lässt sich Ärger mit guter Planung weitgehend vermeiden. Stähli Architekten haben dafür folgende Rezepte: Situationsbedingte, funktionale Gestaltung, ästhetische Feinarbeit bis ins Detail, ressourcen- und materialbewusste Ausarbeitung, möglichst termingerechte sowie Kosten schonende und einhaltende Fertigstellung. So kommt allseits Freude auf.

STÄHLI ARCHITEKTEN
Nachhaltig aufbauend.

8853 Lachen · Tel. 055 442 32 63 · www.staehliarch.ch

TRAUMFERIEN Planen Sie mit uns!

Kreuzfahrten – Europas Norden – Individualreisen weltweit

Kostenlose Expertenberatung
Bestpreis-Garantie

diga reiseCenter
diga reiseCenter Heidi Frei AG
8854 Galgenen, Kantonsstrasse 9
Tel. 0848 735 735
www.digareisen.ch

Für Generationen die Bank für **SZ***

*Schrittweiser Zuwachs

Gut beraten, Schwyzer Art.

Schwyzer Kantonalbank

marina
LACHEN SZ



IHR EVENT. UNSER SERVICE. PERFEKT INSZENIERT.

Ob Apéro, Stehlunch oder Gala-Dinner – unser Bankett- und Catering-Team setzt Ihre Wünsche charmant und professionell um und sorgt für ein kulinarisches Erlebnis, das begeistert.

An der «Marina Lachen» und überall dort, wo Sie und Ihre Gäste etwas zu feiern haben.

Jetzt mehr erfahren



Marina Lachen | Hafenstrasse 4 | 8853 Lachen | T 055 451 73 73 | www.marinalachen.ch

Stinksauer

Liebe Leserinnen und Leser



Wer im direkten Kundenkontakt arbeitet, begegnet täglich vielen verschiedenen Charakteren. Es gibt Kunden, die möchten im Boden versinken, wenn jemand hinter ihnen ansteht, andere wissen genau, was sie wollen, und es kann ihnen nicht schnell genug gehen. Es gibt Unentschlossene und gut Vorbereitete. Alle sind auf ihre Weise sehr interessant im Umgang, aber es gibt auch Begegnungen, auf die man gerne verzichten würde: den Wutanfall eines Cholerikers.

Gemäss Wikipedia ist das Wort «Choleriker» aus dem Lateinischen vom Wort für Galle oder Gallensaft abgeleitet. Choleriker sind leicht erregbare, unausgeglichene, jähzornige und zu Wutanfällen neigende Menschen, die bereits bei Nichtigkeiten die Kontrolle verlieren können. So kann es sein, dass Betroffene nie gelernt haben, negative Gefühle wie Ärger angemessen auszudrücken und unter Kontrolle zu halten. Bei einem Wutanfall machen sie sich keine Gedanken über die Konsequenzen, sondern sie lassen einfach Dampf ab.

Stellen Sie sich vor, Sie sind noch keine zwanzig Jahre alt, haben vor einem halben Jahr Ihre Ausbildung abgeschlossen und sind nichtsahnend am Arbeiten, als ein wutgeladener Choleriker auftaucht und über Sie hinwegrollt. Solche Zwischenfälle sind wahnsinnig unangenehm, aber man kann viel aus solchen Begegnungen lernen:

Den Wutanfall eines Cholerikers sollte man nicht persönlich nehmen. Man darf sich nicht emotional mitreissen lassen, sondern sollte gelassen bleiben und tief durchatmen. Die Situation von aussen zu betrachten, kann helfen, den emotionalen Sturm seines Gegenübers stoisch an sich vorüberziehen zu lassen. Rechtfertigungen helfen nicht, aber empathisches Verständnis für das eigentliche Problem nimmt dem aufgebrachteten Gegenüber etwas den Wind aus den Segeln. Man sollte versuchen, auf Augenhöhe zu bleiben und nicht in die Opferrolle zu geraten, denn das heizt einen Choleriker noch mehr an. Letztlich ist es entscheidend, die eigenen Grenzen zu kennen und bei persönlichen Angriffen das Gespräch zu beenden.

Auch wenn mir meine junge Arbeitskollegin leidtat: Solche Erfahrungen lassen uns persönlich wachsen. Sie helfen uns, mehr Selbstsicherheit und Resilienz zu entwickeln, um gerüstet zu sein für die Herausforderungen, die noch auf uns warten.

Viel Spass beim Lesen.

Brigitte Hofer
Redaktionsleiterin

Inhalt

- 3 | Zuerst ...
- 5 | Neu im Dorf
- 6 | Thema
- 8 | Aus dem Gemeindehaus
- 10 | Unterwegs
- 11 | Dorfplan
- 12 | Veranstaltungen
- 15 | Unterwegs
- 17 | Übrigens
- 18 | Interview
- 21 | Menschen
- 22 | ... Zuletzt

Titelbild: Mile Milanovic
Interview Seite 18/19



**Möbel
SUTER**

Die Einrichtungsprofis
in Ihrer Nähe –
kompetent, familiär,
professionell!




TEAM 07



Möbel Suter AG
Neuheimstr. 8
8853 Lachen
T 055 442 10 16
www.moebel-suter.ch

Wo sich Waschmaschine und Kochfeld gute Nacht sagen.

Ob Waschmaschine, Wäschetrockner, Kochfeld,
Kombi-Backofen, Geschirrspüler oder Staubsauger:
Wir halten Ihre Haushaltsgeräte im Schuss
und beraten Sie gerne beim Kauf neuer Geräte.



Wasch- &
Küchentechnik

Tiergartenstrasse 1
8852 Altendorf
T 055 462 12 12
www.wakutech.ch



Bauernhofstrasse 1, 8853 Lachen
055 / 460 11 10
www.oberdorf-lachen.ch

essen... geniessen... plaudern... lächeln...

Herzlichst, Ihre Gastgeber
Stefan & Rita Lotspeich-Gisler
Und das Oberdorf-Team

AMBIENTE immo



Immobilien sind unser Zuhause

- Immobilienbewertung
- Projektentwicklungen
- Verkauf & Vermietung
- Umbau & Renovationen
- Renditelegenschaften
- Grundrissoptimierungen
- Immobiliensuche
- Einrichtungen

Herrengasse 6, 8853 Lachen ☎ 055 521 11 21 ✉ info@ambiente-immo.ch



Arpagaus Holzbau

arpagaus-holzbau.ch

blynx gmbh

Der persönliche Kontakt zu ihren Kunden ist ihnen wichtig und ihre Flexibilität bei der Entwicklung individueller Lösungen zeichnet sie aus. | TEXT: BRIGITTE HOFER / BILD: ZVG



Melanie Oberholzer und Joel Herzog, die kreativen Köpfe der blynx gmbh.

Für Startups, KMU und Konzerne entwickeln sie alles vom Branding über Website bis hin zur Web-App. Dabei ist ihr Ziel, ein Projekt nicht künstlich aufzublasen. «Unsere Dienstleistung soll zum Klienten passen», erklärt Melanie Oberholzer. «Wir haben auch Aufträge von grossen Firmen, um ihren Internetauftritt neu zu gestalten oder den digitalen Auftritt neuer Produkte zu entwickeln», ergänzt Joel Herzog.

Aktuell ist ein neues Projekt für den Verkehrsverein Lachen in der Testphase: eine Web-App, auf der die Lachner Vereine ihre Infrastruktur (von Festbänken über Kaffeemaschine bis zur Bühne) an andere Vereine ausleihen oder vermieten können.

<https://de.blynx.ch/>
hello@blynx.ch

Beide haben Betriebswirtschaft studiert. Sie kommt aus dem Sektor Marketing und bringt das kreative Flair für Design mit, und er hat fundierte Erfahrung in der

Entwicklung von digitalen Produkten. Zusammen sind Melanie Oberholzer und Joel Herzog das Team hinter der blynx gmbh.

Die neue Dimension in der Physiotherapie

Noch erinnert man sich daran, wie der Physiotherapie im Spital nicht vielmehr als ein Kellerabteil zugestanden wurde. Heute, bei MoveUp Physio, öffnen sich elegant und ebenerdig Türen zu einladenden, weiten Räumlichkeiten. Die Zeiten verändern sich auch im Gesundheitssektor.

TEXT: MIRKO SEKULIC / BILD: ZVG

Seit Herbst ist MoveUp Physio in Lachen daheim. Die Praxis deckt ein breites Angebot ab. Freie Gewichte, modernste Cardio- und Kraftgeräte ermöglichen ein umfassendes Training zur Wiederherstellung der Gesundheit, zur Prävention oder als Fitnessprogramm. Die stilvolle

Einrichtung schafft ein angenehmes Ambiente und betont den innovativen Aspekt der Firma. Erfahrene Physiotherapeuten begleiten den Patienten aus der Pein zurück zu Stärke.

MoveUp Physio rückt den Kunden ins Zentrum und geht gezielt auf seine Bedürfnisse ein.

Mittels neuer Leistungsdiagnostik, einschliesslich 3D-Bodyscan und Spiroergometrie, wird eine präzise Analyse hergestellt, um die Leistungsfähigkeit zu optimieren. Ein maximal auf die Person orientiertes Vorgehen. Auch Gruppenangebo-

te und Therapien werden offeriert. Die physiotherapeutischen Leistungen sind Krankenkassen anerkannt.

Ein körperliches Leiden kann das Leben sauer werden lassen. Oft braucht es Überwindung, ihm zu begegnen. Der Enthusiasmus und Elan von MoveUp Physio helfen, diesen Schritt zu verringern. Wo man hinuntergezogen wird, kann es wieder aufwärtsgehen.

MoveUp Physio

Alte Fabrikstrasse 2, Lachen
www.moveup-physio.ch

055 442 30 23

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Do 7.30 – 12 und 13 – 19 Uhr

Fr 7.30 – 12 und 13 – 17 Uhr



v.l.n.r. Andi Cako, Vjosana Cako, Natalie Gass, Philipp Ziltener – die Gründer von MoveUp Physio Lachen.

Wie eine grosse Zentralheizung

Seit 2019 mit der Kernerneuerung in Lachen begonnen wurde, gab es immer wieder grosse Baugruben, in denen es ein Wirrwarr an Rohren und Leitungen zu sehen gab.

TEXT: BRIGITTE HOFER / BILDER: ZVG

Neben neuen Leitungen für Meteorwasser, Schmutzwasser, Wasser, Telefon und Gas, wurden im Zuge der Kernerneuerung in Lachen auch Stahlrohre verlegt, die dick mit einer Isolationsschicht ummantelt sind und alle paar Meter zusammengeschweisst werden. Nach und nach wird so ganz Lachen für die Fernwärme der Energie Ausserschwyz erschlossen.

Das Netz wird immer grösser

Fernwärme ist bereits in vielen Regionen der Schweiz erhältlich. Bei uns in der Nähe wird neben Wangen von der Holzfeuerung der Genossame die Region Bilten bis Mollis von der Kehrriechverwertungsanlage (KVA) Linth in Niederurnen erschlossen und die Region Schwyz bezieht Fernwärme von Agro Energie Schwyz.

Das Kraftwerk der Energie Ausserschwyz befindet sich in Galgenen und das Netz soll in der Region Reichenburg bis Wollerau (eventuell sogar Schindellegi) die Haushalte mit Wärme versorgen.

Theoretisch kann eine beliebige Anzahl Bezüger an das Fernwärmenetz angeschlossen werden, denn neben dem Kraftwerk in Galgenen kann die Energie auch aus anderen Quellen bezogen werden. Das Potenzial für erneuerbares Heizen mit Fernwärme ist in der Schweiz sehr gross.

Für Fernwärmenetze lassen sich neben Holz- und Kehrriechverwertungsanlagen (KVA) beispielsweise auch Abwasser aus Kläranlagen sowie Abwärme aus Industrie als erneuerbare Wärmequellen nutzen. «Im Prinzip kann alles an unser Fernwärmenetz angeschlossen werden, was Abwärme erzeugt. Wir sind bereits mit einigen potenziellen Partnern im Gespräch», erklärt der Geschäftsleiter Dr. sc. ETH Urs Rhyner, der beim Aufbau von Agro Energie Schwyz beteiligt war und nun seine Erfahrungen bei Energie Ausserschwyz einfließen lässt.

Die Anlagen in Galgenen

Energie Ausserschwyz betreibt in Galgenen ein Holzheizkraftwerk und eine Biogasanlage. Als Rohstoff für das Holzheizkraftwerk dient vor allem regionales Alt- und Restholz, das von Entsorgungs- und Recyclingbetrieben kleingehackt und geliefert wird. Frischholz kann zusätzlichen Bedarf abdecken, liefert jedoch pro Tonne weniger Energie, da das mitgelieferte Wasser im Ofen noch verdampft werden muss. Täglich werden 14 Lastwagen à je 26 Tonnen Holz nach Galgenen geliefert und pro Stunde werden bei Vollast 7 Tonnen Holz verbrannt, um Fernwärme und Strom zu erzeugen.

In der Biogasanlage werden organische Rohstoffe (z.B. Lebensmittelreste aus der Gastronomie) in einen Gärreaktor befördert, wo sie Biogas entwickeln. Das Biogas wird auf einen Gasmotor geleitet, welcher ebenfalls Energie in Form von Wärme und Strom erzeugt.

Während die Wärme über das Fernwärmenetz direkt zum Endverbraucher gelangt, wird der Strom ins Netz verkauft und nicht direkt an den Endbezüger.



Immer zu zweit: ein Rohr für den Vorlauf und eines für den Rücklauf.



Das Kraftwerk der Energie Ausserschwyz am Bodenwiesweg in Galgenen, im Hintergrund Lachen.

Wie kommt die Wärme zu Ihnen ins Haus?

Ein Fernwärmenetz funktioniert wie eine grosse Zentralheizung. Im Boden verlaufen zwei Rohre: eines für den Vorlauf (Wassertemperatur 85–125 Grad Celsius) und eines für den Rücklauf (50 Grad Celsius). Das Wasser wird in den Rohren mit 12 Bar befördert und falls nötig werden Zwischenpumpen zwecks Druckerhalt im Netz eingebaut.

Die Stahlrohre werden alle 12 Meter zusammengesweisst, die Schweissnähte mittels Röntgen überprüft, die Leckortungsdrähte verbunden und die fehlende Isolierung beim Übergang der Rohre angebracht. Um Schäden an den Rohren durch die Wärmeausdehnung zu vermeiden, werden regelmässig Dehnbögen eingebaut, die Bewegungen des Stahls kompensieren. «Das Schweissen ist eine regelrechte Kunst, die Fachleute müssen rundherum eine gleichmässige und fehlerfreie Naht schweissen», berichtet Urs Rhyner. Nach einer gründlichen Druckprüfung werden die Leitungen sorgfältig eingesandet und der Baugraben aufgefüllt. Eine grosse Vorarbeit und Investition, die von Generationen nach uns genutzt werden können.

Wer kann Kunde werden?

Das Konzept der Fernwärme findet Anklang bei den Liegenschaftsbesitzern: Bisher sind rund 760 Verträge unterschrieben, 100 Abnehmer sind bereits am Netz und 100 Abnehmer heizen mit einer Übergangslösung.

Grundsätzlich kann jedes Gebäude an das Fernwärmenetz angeschlossen werden. Die Erstkosten für einen Anschluss betragen etwa 20'000 Franken für ein Einfamilienhaus; so viel wie eine neue Heizung. Der Vorteil zu einer herkömmlichen Heizung ist, dass sich im Haus nur noch eine kleine Wärmeübergabestation befindet. Diese entzieht dem ankommenden Wasser die benötigte Wärme und gibt diese an den Hauskreislauf ab, wo sie zum Heizen und zur Warmwasseraufbereitung genutzt wird. Heizungs- und Tankwartungen sind nicht mehr notwendig und es tönt, raucht und riecht nicht im Keller.

Noch nicht angeschlossen

Doch was ist, wenn Ihre alte Heizung den Geist aufgibt und Ihre Strasse oder Ihr Haus noch nicht an das Fernwärmenetz angeschlossen ist? Hier bietet Energie Ausserschwyz Übergangslösungen in Form von elektrischen Durchlauferhitzern oder Holzpellets-Heizungen an, bis Ihr Anschluss erstellt ist. Es findet sich für fast jedes Anliegen eine Lösung. Das Team der Energie Ausserschwyz freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Auf der Homepage www.energie-ausserschwyz.ch finden Sie viele nützliche Informationen zum Stand des Leitungsbaus, einen Heizkostenrechner, viele Informationen zur Fernwärme und kommende Informationsveranstaltungen der Energie Ausserschwyz.

pflege – betreue – läbe im APH Biberzelten

Es scheint gestern gewesen zu sein, als der Erweiterungsbau im Biberzelten realisiert wurde. Heute hat das APH eine neue Institutionsleiterin. «LiA» hingegen denkt bereits an das Morgen.

TEXT: PETRA KELLER / BILDER: ZVG



heute: der Anbau bringt Mehrwert

«Altwerden und Altsein ergibt eben nicht nur Probleme medizinischer Art, sondern auch in gesellschaftlicher Hinsicht. Das Alter verlangt heute Anpassungen an die körperlichen, geistigen und sozialen Veränderungen der zweiten Lebenshälfte (...)» Diese einleitenden Worte aus dem Sachgeschäft zum Neubau des APH Biberzelten wurden vor 40 Jahren geschrieben. Sie gelten heute noch so wie gestern – aber auch morgen. Ein Blick hinter den Slogan «pflege – betreue – läbe» des APH Biberzelten.

pflege: das Gestern

Nachdem in den 1970er-Jahren die Alterswohnungen an der Biberzeltenstrasse 1 fertiggestellt waren, galt in den 1980er-Jahren die Priorität der Erstellung eines neuen Alters- und Pfl-

geheims auf der Nachbarparzelle. Die Lachner Bevölkerung sagte am 2. Dezember 1984 ja zum Kredit über knapp CHF 9 Millionen – notabene im zweiten Anlauf. Dies bedeutete nicht nur einen Neubau im Biberzelten, sondern auch einen Umzug der Bewohnenden vom damaligen Altersheim an der Bürgerheimstrasse.

Das heutige APH «Biberzelten» konnte im Mai 1988 bezogen werden und erhielt im Jahr 2011 einen für damalige Verhältnisse modernen Erweiterungsbau. Die Kapazität des APH Biberzelten konnte dadurch auf 68 Betten erhöht werden. Im Biberzelten war auch das letzte Heimleiterhepaar des Kantons tätig. Daniel und Monica Güttinger gingen im Sommer 2017 nach 14-jähriger Tätigkeit im APH Biberzelten in Pension.

betreue: das Heute

Seit dem 1. Dezember 2024 wird das APH Biberzelten durch Gerda Gantenbein geführt. Sie trägt nicht wie ihre Vorgänger die Bezeichnung Heimleiterin, sondern ist Institutionsleiterin. Genau so wird auch der Betrieb verstanden: Das APH als Institution soll dem Wohl des Einzelnen und der Allgemeinheit dienen.

Die 55-jährige Werdenbergerin verfügt über langjährige Erfahrung in der Führung von Institutionen des Alters und bringt ihr Wissen gewinnbringend ein. Nach Stationen in den Kantonen Graubünden und St. Gallen war sie zuletzt im Fürstentum Liechtenstein tätig.

Nun hat es sie an den oberen Zürichsee verschlagen, wo sie herzlich willkommen geheissen wurde. Ein erster grösserer Anlass war die Weihnachtsfeier der



gestern: Visualisierung des Neubaus aus dem Jahr 1984

Die Analyse wird der Kommission wie auch der Institutionsleiterin den überaus wertvollen Blick von aussen mit möglichen Massnahmen liefern.

läbe: das Morgen

Eine Frage stellt sich irgendwann für alle unausweichlich: Wie will ich einmal meinen letzten Lebensabschnitt verbringen? Wie wollen die Lachnerinnen und Lachner alt werden? Mit diesen Fragen beschäftigt sich seit knapp zwei Jahren die Projektgruppe «LiA».

«LiA» hat eine Doppeldeutigkeit: So kann es als Lachen im Alter oder auch als Leben im Alter verstanden werden. Beide Varianten sind damit explizit gemeint. Zurzeit wird das Raumkonzept für die strategische Langzeitpflege erarbeitet.

Mit den veränderten Bedürfnissen der Bevölkerung müssen aber auch neuen Themen entsprechend Beachtung geschenkt werden. Ein Beispiel dieser neuen Themen ist Wohnen mit ambulanter Pflege, welches an Bedeutung gewinnen wird. Auch wenn das Morgen noch weit weg scheint und LiA in der Umsetzung noch etwas Zeit benötigt, ist die seriöse Erarbeitung der Rahmenbedingungen wichtig.

Bis dahin heisst es im APH Biberzelten weiterhin «pflege - betreue - läbe». Denn das Wohl der betagten Lachnerinnen und Lachner steht im Zentrum. Gestern. Heute. Morgen.

Bewohnenden und Angehörigen anfangs Dezember. Auf einen Schlag hat sie sämtliche Bewohnende und deren Angehörige kennengelernt. Ein warmer Empfang für die pferdebegeisterte Frohnatur und sie weiss jetzt schon: Hier werde ich pensioniert. Bis dahin gibt es noch einiges an Arbeit.

Mitarbeitende in unterschiedlichen Bereichen sorgen täglich für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner des APHs. Am offensichtlichsten sind dies die Bereiche Pflege, Hotellerie und Küche. Aber auch die Wäscherei und die Hauswartung sind systemrelevant. Was für viele verborgen und im Stillen arbeitet, ist die Verwaltung. Organisation, Verträge, Rechnungen, Löhne, Ad-

ministration, Empfang usw. - dies bedarf einiges an Personal, Kompetenz und Wissen. Bereits im August 2024 hat die APH-Kommission erkannt, dass in diesem Bereich Optimierungspotenzial vorhanden ist. Gemeinderätin Christina Zunkel holte sich alsdann Unterstützung aus der Ostschweiz.

Die JC Kleiner GmbH hat vor gut drei Jahren in der Gemeindeverwaltung Lachen eine Verwaltungsanalyse durchgeführt. Das Ergebnis überzeugte den Gemeinderat wie auch die Verwaltung selbst.

Nun ist es wieder die JC Kleiner GmbH, welche auch im APH Biberzelten eine Verwaltungsanalyse durchführt. Die Ergebnisse sind im Frühjahr zu erwarten.

Lachen baut



Die Abteilung Bau und Umwelt der Gemeinde Lachen informiert hier über geplante Beeinträchtigungen des Verkehrs. Kurzfristige Anpassungen der Bauprogramme sind nicht auszuschliessen. Tagesaktuelle Informationen und Details zu den Projekten sind auf www.lachen.ch zu finden.

März / April 2025

Seidenstrasse (Kernerneuerung) - Sperrung ab Fröschenzopf Richtung St. Gallerstrasse. Zugang zu Wohn- und Geschäftsliegenschaften ist gewährleistet. Postauto verkehrt via Marktstrasse - Schützenstrasse - St. Gallerstrasse. Ersatzhaltestelle Schlössliweg an der Marktstrasse auf Höhe Schlössli. Bis ca. Mai 2025.

Lachen baut und wünscht eine kurzweilige Fastenzeit!

Sauer und gesund: fermentierte Lebensmittel

Sauer macht lustig – und gesund! Die faszinierende Welt fermentierter Lebensmittel

TEXT: ROBERT WONNEBERGER / BILD: ZVG



Zutaten:

- 1 mittelgrosser Weisskohl oder eine bunte Mischung aus Karotten, Paprika und Gurken
- 1 EL Salz (am besten unraffiniertes Meersalz)
- 500 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 TL Senfkörner oder Kümmel (für ein würzigeres Aroma)
- 1 grosses Einmachglas

Zubereitung:

1. Das Gemüse in dünne Streifen oder kleine Stücke schneiden.
2. In einer grossen Schüssel mit dem Salz vermengen und kräftig mit den Händen durchkneten, bis Flüssigkeit austritt.
3. Das Gemüse in ein sauberes Einmachglas füllen, gut festdrücken, sodass die eigene Flüssigkeit das Gemüse bedeckt. Falls nötig, mit etwas Salzwasser (500 ml Wasser + 1 TL Salz) auffüllen.
4. Knoblauch und Gewürze nach Geschmack hinzufügen.
5. Mit einem kleinen Gewicht (z. B. einem sauberen Stein oder einem kleineren Glasdeckel) beschweren, damit das Gemüse unter der Flüssigkeit bleibt.
6. Das Glas locker mit einem Deckel verschliessen oder mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (ca. 18–22°C) für 5–7 Tage stehen lassen.
7. Täglich prüfen, ob sich Bläschen bilden – ein gutes Zeichen für die Fermentation! Falls sich Schaum oder eine dünne weisse Schicht bildet, einfach vorsichtig abschöpfen.
8. Nach einer Woche probieren – wer es saurer mag, kann das Gemüse noch länger fermentieren lassen. Sobald der gewünschte Geschmack erreicht ist, das Glas in den Kühlschrank stellen.

Fermentierte Lebensmittel helfen dem Verdauungssystem und dem Immunsystem.

Fermentierte Lebensmittel sind die heimlichen Stars unserer Küche – sie waren schon immer da, gerieten kurz in Vergessenheit und feiern nun ein beeindruckendes Comeback. Ob Sauerkraut, Joghurt oder Kimchi – diese sauren Köstlichkeiten bieten nicht nur ein einzigartiges Geschmackserlebnis, sondern sind auch wahre Gesundheitsbooster.

Wie funktioniert Fermentation?

Im Grunde genommen setzen wir auf die Power guter Bakterien. Milchsäurebakterien übernehmen die Hauptrolle und verwandeln den Zucker in den Zutaten in Milchsäure. Dadurch wird der pH-Wert gesenkt, was den typisch säuerlichen Geschmack erzeugt und gleichzeitig verhindert, dass sich unerwünschte Mikroorganismen breitmachen. Das Ergebnis: eine natürliche Haltbarmachung und eine leichtere Verdaulichkeit unserer Lebensmittel.

Warum ist das gesund?

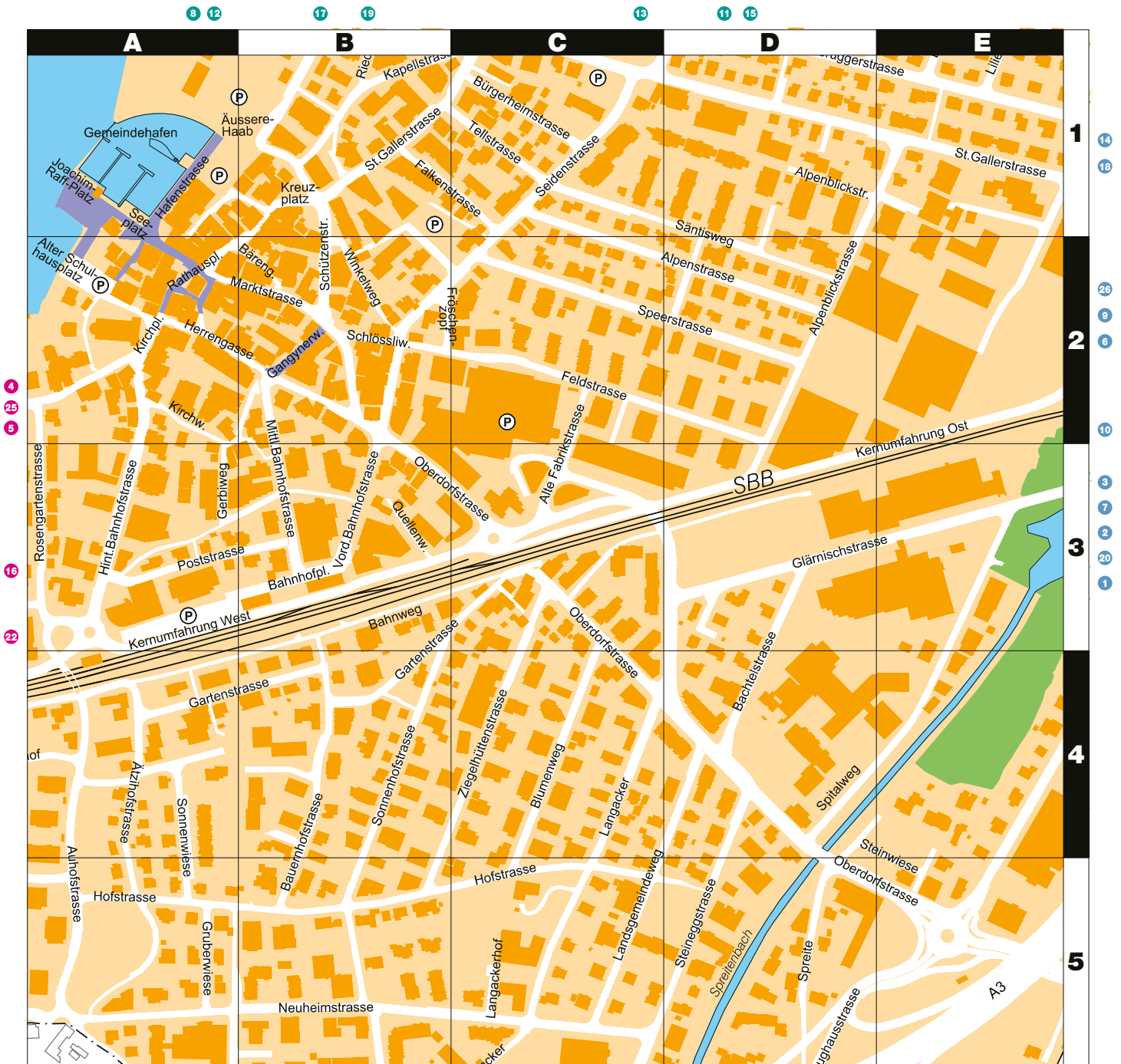
Wenn wir fermentierte Lebensmittel essen, unterstützen wir aktiv unsere Darmflora. Die darin enthaltenen guten Bakterien helfen dabei, das Gleichgewicht im Verdauungssystem aufrechtzuerhalten,

das Immunsystem zu stärken und Entzündungen im Körper zu reduzieren. Ein gesunder Darm trägt zudem zu mehr Energie und Wohlbefinden bei – ein überzeugender Grund, öfter zu fermentierten Lebensmitteln zu greifen!

Fermentieren – früher und heute

Früher hiess es: «Oma hat das immer so gemacht!» Heute gibt es Labore, die Temperatur, Salzgehalt und Bakterienzusammensetzung bis ins kleinste Detail analysieren. Trotzdem bleibt die Grundidee gleich: Essen auf natürliche Weise haltbar machen, dabei Aromen intensivieren und dem Körper Gutes tun. Ob klassisches Sauerkraut, handgemachter Joghurt oder exotisches Kimchi – fermentierte Lebensmittel bereichern unsere Ernährung auf vielfältige Weise. Sie zeigen eindrucksvoll, wie traditionelle Methoden mit neuen Ideen kombiniert werden können, um Genuss und Gesundheit zu verbinden.

Wer Lust hat, selbst in die Welt der Fermentation einzutauchen, kann mit diesem einfachen Rezept für fermentiertes Gemüse starten. Es braucht nur ein paar Zutaten und etwas Geduld.



Einkaufen und Ausgehen in Lachen

Auto / Moto

Agrola Tankstelle, Shop - Oberdorfstr. 61	E5
Auto Elektrik J. Kürzi AG - Feldmoosstr. 8	20
Auto Heuberger AG - Zürcherstr. 24	4
AVIA Tankstelle - Spitalweg 4	E3
Freeride Ski, Board, Töff - Feldmoosstr. 8	1
Froschkönig Waschanlage - Spitalweg 6	E3
Furrer Auto - Glärnischstr. 17	3
Garage Braschler - Feldmoosstr. 8	2
Garage Streuli - Churerstr. 66, Altendorf	5
Nutzfahrzeuge Lachen AG - Feldmoosstr. 43	6
Reifencenter Zürisee - Alpenblickstr. 9B	E2
Reitstahl Moto Sport - Feldmoosstr. 8	7
VespArt - Bahnhofplatz 10	A3

Bancomat

acrevis Bank - Herrengasse 15	B2
LLB - Bahnhofplatz 4	B3
- Oberdorfstr. 61	E5
Raiffeisen - Oberdorfstr. 5	C3
Schwyzer Kantonalbank - Mittl. Bahnhofstr. 5	B3
UBS - Bahnhofplatz 3	B3

Büro / Personal / Medien

Gutenberg Druck AG - Sagenriet 7	22
I-Job - St. Gallerstr. 18	B1
KommunikationPlus - St. Gallerstr. 3	A2
March-Anzeiger/Mediaservice - Alpenblickstr. 26	C3

Markenzeichen - St. Gallerstr. 13	B1
Mint&Lime GmbH - St. Gallerstr. 3	A2
Shooting Garage - Alpenblickstr. 7	E2
Wörterseh Verlag - Herrengasse 3	A2

Coiffeur / Kosmetik

Assos Coiffeur - Herrengasse 4	A2
Beauty Cage - Herrengasse 2	A2
Carisma Beauty Lounge - Bahnhofplatz 3	A3
Carisma Coiffeur - Marktstr. 19	B2
Coiffeur Annagrazia - St. Gallerstr. 25	C1
Coiffeur Emen - Bahnhofplatz 3	B3
Coiffeur Juan - Kirchplatz 5	A2
Coiffeursalon OREO - Spreite 14	D5



PFADI / 16. März

Schnupperübung

Am Schnuppertag öffnet eine der coolsten Pfadi-Abteilungen überhaupt die Türen ihres Pfadheims und die Pforten zu den geheimen Waldwegen für alle interessierten Kinder und Jugendlichen.

www.pfadilachen.ch

Pfadi Lachen

13.45 – 16 Uhr, Pfadihaus



MUSIK / 15. März

Drei Lachner

Sybille Diethelm (Sopran) und Fabienne Romer (Piano) interpretieren Lieder der Lachner Komponisten August Oetiker, Joachim Raff und Artur Beul. Eintritt frei, freie Platzwahl, Kollekte. Das öffentliche Konzert ist im Anschluss an die Generalversammlung.

Joachim-Raff-Gesellschaft

18.30 Uhr, Marina Lachen



GESCHICHTE / 2. April

Führung

Treffpunkt: Stadtmuseum Rapperswil, Herrenberg 30/40

Mark Wüst (Museumsleiter): Einführung und geführter Besuch der aktuellen Wechselausstellung «Katharina Schüch-ter: selbstbewusst, rebellisch, verfolgt».

Marchring

19 Uhr, Stadtmuseum Rapperswil



KIRCHE / 6. April

Kapellfest

Das traditionelle Kirchenfest mit festlichen Gottesdiensten in der Kapelle im Ried und der stimmungsvollen Lichtprozession gehört alljährlich zu den Höhepunkten in Lachen.

Detaillierte Informationen unter www.kapellfest.ch

Kath. Pfarramt

Kapelle im Ried



NOTHILFE / 28. April

Monatsübung Samariter

Eintreffen 19.50 Uhr
Übungsbeginn 20 Uhr im Feuerwehrlokal in Lachen. Schau einfach mal bei einer Übung bei uns rein. Du bist herzlich willkommen!

Informationen: 055 440 47 61 oder astrid_jaeggi@hotmail.com

Samariterverein Lachen

20 Uhr, Feuerwehrlokal



Begänig am Sey
Kultur für Lachen



24.5. / Comedy im Seefeld

20 Uhr, Julia Steiner, Gewinnerin des Swiss Comedy Award 2024 (srñ Best Talent Comedy), wird mit ihrem Programm «Warum Du morgen noch leben könntest» für beste Unterhaltung sorgen, denn «... das Leben ist heute. Und vielleicht, aber nur vielleicht, wenn es grad passt, wird das Leben auch morgen noch sein. Aber das entscheid ich dann morgen früh.» Eintritt frei, Kollekte, kleine Festwirtschaft Aktuelle Infos unter www.begaengig.ch

März

März | zämä bewesä

Lachner Märkte

Dorf-Märt «Urwüchsig's us March und Höf» jeden Samstag von 9 bis 13 Uhr auf dem Seeplatz.

Jeden ersten Samstag im Monat
Grosser Dorf-Märt.

- 5. April 2025
- 3. Mai 2025
- 5. Juli 2025
- 2. August 2025
- 30. August 2025
- 8. Oktober 2025
- 6. Dezember 2025

feiert er mit seinem Verlag Wörterseh (ebenfalls ansässig in Lachen) im Spiel- und Läselade (Infos: www.spiel-laeselade.ch)

30.3. | Suppentag

11.30 Uhr (im Anschluss an den Gottesdienst), evang.-reform. Kirchengemeindehaus, Gartenstr. 4. Die feinen hausgemachten Suppen werden vom Katechetenamt mit Projektschülern zubereitet. Mit jedem Teller Suppe wird das Hilfswerk SFJ (Siloah Fellowship International in Buttikon) unterstützt, www.sfi-relief.ch
Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde der March
www.ref-kirche-march.ch

31.3. | Seniorennachmittag
14.30 Uhr, Kath. Pfarreizentrum mit Theaterbühne Luzern. Bitte um Anmeldung bei Frau B. Schwiter, Tel. 079 719 50 91; Kath. Pfarramt

31.3. | Monatsübung Samariter

20 Uhr, Feuerwehrlokal Lachen

20 Uhr, Kurzandacht vor der Riedkapelle, feierliche Lichtprozession zur Pfarrkirche; Kath. Pfarramt

7.4. | Jassen für alle

13.30 Uhr, Kath. Pfarreizentrum

9.4. | Spielnachmittag f. Kinder
14.30 – 16.30 Uhr, Spiel- und Läselade. Verschiedene Kartenspiele, Alter: 8–12 Jahre, Anmeldung unter 055 442 51 76 oder info@spiel-laeselade.ch; Spiel- und Läselade

9.4. | Blutspenden
17.30 – 20 Uhr, Turnhalle Seefeld Lachen; Samariterverein

11.45 | Pizza- und Wähentag
11.45 Uhr, evang.-reform. Kirchgemeindehaus, Gartenstrasse 4

Montags & mittwochs: polysportives Angebot für Jugendliche und Erwachsene, Anmeldung: zaemaebewegae@gmx.ch, www.zaemaebewegae.jimdofree.com

1.3. | Joachim-Raff-Archiv

10 - 16 Uhr, das Leben und Werk des Lachner Komponisten, Eintritt frei; Joachim-Raff-Gesellschaft

3.3. | Jassen für alle

13.30 Uhr, Kath. Pfarreizentrum

8.3. | Frauen & Bücher & Drinks

19.30 Uhr, Spiel- und Läselade, Fr. 30 - zu zweit, Anmeldung erwünscht: info@spiel-laeselade.ch; Spiel- und Läselade

13.3. | Marchmuseum Rempen

13.30 - 16 Uhr, Sonderausstellung: «Durchhalten» - Die March im Zweiten Weltkrieg; Marchring

11.3. | Informationsabend für werdende Eltern

19 Uhr (Dauer: ca. 1 Stunde) Restaurant Santé, Spital Lachen. Alles Wissenswerte rund um die Geburt und die Betreuung, Anmeldung: www.spital-lachen.ch/anmeldung.html

11.3. | Vortrag

19.30 Uhr, Pfarreizentrum Gerbi, Valentin Kessler (Staatsarchivar und Leiter Amt für Kultur): «helfer uff manung des heiligen richs» - Die Eidgenossen in den Burgunderkriegen 1474-1477; Marchring

12.3. | Spielnachmittag f. Kinder

14.30 - 16.30 Uhr, Spiel- und Läselade. Verschiedene Karten- und Brettspiele kennenlernen und spielen, Alter: 8 - 12 Jahre, Kosten: Fr. 5.- (inkl. Getränk)

12.3. | BLS-AED-SRC Kurs
18.30 - 22.30 Uhr, Feuerwehrlokal Lachen, Anmeldung an: astrid_jaegg@hotmail.com; Samariterverein

15.3. | Konzert

18.30 Uhr, Marina Lachen «Drei Lachner, die sich hören lassen». Lieder der Lachner Komponisten August Oetiker, Joachim Raff und Artur Beul, mit Sybille Diethelm (Sopran) und Fabienne Romer (Piano). Eintritt frei, freie Platzwahl, Kollekte; Joachim-Raff-Gesellschaft

16.3. | Suppentag

Anschliessend an den Gottesdienst Mittagessen für karitative Zwecke im Kath. Pfarreizentrum; Kath. Pfarramt

17.3. | Jassen für alle

13.30 Uhr, Kath. Pfarreizentrum

21.3. | Reim und Spiel

9.30 Uhr, Mediothek, für Kinder zwischen 9 Monaten und 3 Jahren mit Begleitperson, Dauer ca. 25 Minuten, in Schweizerdeutsch, ohne Anmeldung, Eintritt frei / Kollekte; Mediothek

22.3. | Papier- & Kartonsammlung

ab 7 Uhr, SLRG, Details siehe Entsorgungsmerkblatt

23.3. | Trauer-Café

14 Uhr im Kath. Pfarreizentrum; Kath. Pfarramt

25.3. | Vernissage

Röbi Koller nimmt uns in seinem neuen Buch BACKSTAGE mit hinter die Kulissen der Sendung Happy Day. Die Neuerscheinung

27.3. | Gschichte Zitt

15.45 Uhr, Mediothek, für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Die Kinder dürfen alleine oder begleitet teilnehmen, Dauer ca. 35 Minuten, in Schweizerdeutsch, ohne Anmeldung, Eintritt frei / Kollekte; Mediothek

29.3. | Joachim-Raff-Archiv

10 - 16 Uhr, das Leben und Werk des Lachner Komponisten, Eintritt frei; Joachim-Raff-Gesellschaft

29.3. | Vortrag

10 Uhr, Joachim-Raff-Archiv, Seepplatz 1, Lachen «Zwei Brüder im Geiste. Raff und Smetana». Severin Kolb geht den Parallelen und Unterschieden in den Lebensläufen dieser beiden Komponisten auf den Grund - die Pianistin Eleonora Em macht die Gemeinsamkeiten hörbar. Die Platzzahl ist beschränkt, Eintritt frei, Kollekte, Anmeldung bis Vortrag: info@joachim-raff.ch; Joachim-Raff-Gesellschaft

29.3. | Lesung

13.30 Uhr, Mediothek, Kochbuchautorin Franziska Stöckli erzählt über das Projekt «Klimatopf». Es gibt Häppchen und einen Stand der Solawi-Halde, Eintritt 10.-, Anmeldung: info@mediothek-lachen.ch

30.3. | Wiedereröffnung der Pfarrkirche Heilig Kreuz

10.30 Uhr, Beginn der Feier mit Prozession von der Kapelle im Ried zur Pfarrkirche, Neueinweihung der Pfarrkirche durch den Diözesanbischof Joseph Maria Bonheim. Anschl. Apéro im Kath. Pfarreizentrum; Kath. Pfarramt

Thema: Atemlos
Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

April

April | zämä bewegä

Montags & mittwochs: polysportives Angebot für Jugendliche und Erwachsene, Anmeldung: zaemaebewegae@gmx.ch, www.zaemaebewegae.jimdofree.com

2.4. | Museumsführung

19 Uhr, Treffpunkt: Stadtmuseum Rapperswil, Herrenberg 30/40 Mark Wüst (Museumsleiter): Einführung und geführter Besuch der aktuellen Wechselausstellung «Katharina Schüchter: selbstbewusst, rebellisch, verfolgt»; Marchring

4.4. | Dinner-Krimi

19 Uhr, Marina Lachen, für den Gaumen ein lukullisches Mahl, für das Gemüt ein witziger Kriminalfall; www.marinalachen.ch

5.4. | Joachim-Raff-Archiv

10 - 16 Uhr, das Leben und Werk des Lachner Komponisten, Eintritt frei; Joachim-Raff-Gesellschaft

5.4. | Musik- und Kunstschultag

9.30 - 17 Uhr, Seefeldschulhaus. Instrumente ausprobieren, Musik- und Kunstkurse kennenlernen, Konzerte; Musik- und Kunstschule Lachen-Altendorf, www.mkla.ch

6.4. | Kapellfest

8.30 Uhr, Messe mit Ehrenpredigt 10.30 Uhr, Festgottesdienst mit Ehrenpredigt, 19.15 Uhr, Aussetzung des Allerheiligsten

Mittagessen für einen guten Zweck. Mit jeder Portion Essen, Getränk, Café und Kuchen wird das Hilfswerk SFI (Siloah Fellowship International in Buttikon) unterstützt, www.sfi-relief.ch Dessertspenden sind gerne willkommen. Es hilft uns bei der Planung, wenn wir im Voraus darüber informiert werden. Evangelisch-reformierte Kirchengemeinde der March www.ref.kirche-march.ch

12.4. | Kurs Notfälle bei Kleinkindern

8.30 - 16.30 Uhr, Feuerwehrlokal Lachen, Anmeldung an: astrid_jaegg@hotmail.com; Samariterverein

13.4. | Marchmuseum Rempen

13.30 - 16 Uhr, Sonderausstellung: «Durchhalten» - Die March im Zweiten Weltkrieg; Marchring

22.4. | Informationsabend für werdende Eltern

19 Uhr (Dauer: ca. 1 Stunde) Restaurant Santé, Spital Lachen. Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Geburt und die Betreuung im Spital Lachen. Anmeldung: www.spital-lachen.ch/anmeldung.html

23.4. | Lesung

19.30 Uhr, Spiel- und Läselade, Zum Tag des Buches liest die Solothurner Autorin Regula Portillo aus ihrem neuesten Roman «Wendeschleife».

Eintritt 10.-, Anmeldung: info@mediothek-lachen.ch

26.4. | Papier- & Kartonsammlung

ab 7 Uhr, STV Lachen, Details siehe Entsorgungsmerkblatt

26.4. | Joachim-Raff-Archiv

10 - 16 Uhr, das Leben und Werk des Lachner Komponisten, Eintritt frei; Joachim-Raff-Gesellschaft

28.4. | Jassen für alle

13.30 Uhr, Kath. Pfarreizentrum

28.4. | Monatsübung Samariter

20 Uhr, Feuerwehrlokal Lachen Thema: Herz und Kreislauf Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

VERLOSUNG CHF 10 000.-

GAMBLING NIGHT

SWISS CASINO PFÄFFIKON

Gratis spielen und gewinnen.
Samstag, 29. März 2025

AUFHÄNGER

Zum Rausnehmen und Aufhängen

Coiffeur / Kosmetik

Coiffure Hüsler - Marktstr. 14	B2
Creativ Nails & Feet - St. Gallerstr. 23	B1
Diva Beauty - Quellenweg 2	B3
Efka Power and Beauty - Herrengasse 19	B2
Fusspflege Pediküre, Priska Giannelli-Züger - St. Gallerstr. 30	B1
Gabriela's Home of Beauty - Marktstr. 4	B2
Haarart - Herrengasse 17	B2
Harmonie - Kirchplatz 7	A2
HD Beauty Nails & Lashes - Winkelweg 3	B1
J.B. Beauty Style - St. Gallerstr. 13	B1
Jenya Walker & ID Nails - Schölssliweg	B2
Jungbrunnen - Zürcherstr. 1	A2
Les Creations d'Anna - Herrengasse 17	B2
Lifestyle Lounge Lachen - Gerbiweg 2	A2
Mad Max Barber - Alpenblickstr. 9	D2
Melanie's Haaroase - Speerstr. 12	C2
Nathalies Stylinglounge - Kreuzplatz 2	B1
Nela Beauty - Hint. Bahnhofstr. 2	A2
relax & care by sasha - Winkelweg 6	B2
Rosa Hair & Beauty - Oberdorfstr. 10	C3
Salon für Stil & Styling - Kreuzplatz 8	B1
Salon Headline - Marktstr. 5	B2
Schnittpunkt - Seidenstr. 7	B2
Schönheitswerkstatt - Fröschenzopf 1	C2
Stella Herrengoiffeur - Bahnhofplatz 3	B3
Thoma Hair Fashion - Herrengasse 14	B2
Unique Hair by Blank - St. Gallerstr. 22	B1
Verenice Kühne - Feldstr. 1	B2

Freizeit / Kunst / Kultur

Airbrush Pur - Alpenblickstr. 9	D2
Alcom Electronics - Bahnhofplatz 10	A3
Alegria Reisen - Marktstr. 17	B2
Animaryna Zeichnen - Marktstr. 16	B2
Art Point - Herrengasse 8	A2
Atelier Faust Harun - Oberdorfstr. 4	B3
Bootsverleih - Joachim-Raff-Platz 1	A1
Dampfhaus - St. Gallerstr. 10	B1
Dorf Kiosk - Kirchplatz 6	A2
Flipp's Fischerlädli - Oberdorfstr. 46	D5
Galerie Rathausplatz - Rathausplatz 6	A2
Haus Wabi Sabi - Marktstr. 19	B2
Joachim-Raff-Archiv - Seeplatz 1	A1
Patrick Lambertz Photography - Zürcherstr. 12	25
Spiel- und Läselade - Marktstr. 10	B2
Temporäres Kunsthaus - Winkelweg 7	B2

Geschenke

Big Bazar - Marktstr. 18	B2
Blumengarage - Schützenstr. 1	B1
Claro Shop-in-Shop - Marktstr. 10	B2
s'A+O Geschenke - Herrengasse 18	B2
Vinofiori - The House Of Arts - Marktstr. 23	B2

Gesundheit / Fitness

Activ Fitness - Hintere Bahnhofstr. 15	A3
Apotheke Dr. Bruhin - Seidenstr. 5	B2
Cranio-Balance - Bahnhofplatz 8	B3
Drogerie Dobler - Hintere Bahnhofstr. 7	A2/3
Fremouw Fitness - St. Gallerstr. 7	A2
Gobbato Orthopädie - Herrengasse 10	A2
Mångata Yoga Praxis - Winkelweg 6	B2
Neuroth Hörcenter - Marktstr. 28	B2
Optik Rogenmoser - Oberdorfstr. 10	B3
Podologie Sandra Benz - Mittl. Bahnhofstr. 8	B3
Sportz Center Lachen - Feldmoosstr. 45	26

Sun Time - Vordere Bahnhofstr. 6	B3
TC Kristallino - Feldmoosstr. 49	E2

Haushalt / Wohnen

Abli Schuhservice - Oberdorfstr. 12	C3
Creativ Manufaktur - Rathausplatz 4	A2
Diethelm & Partner Bodenbeläge - Oberdorfstr. 5	C3
Felix Martin HiFi TV - Marktstr. 20	B2
Fiberstream - Neuheimstr. 44	C5
Gärtnerei Hollenstein - Oberdorfstr. 42	D4
Möbel Schwyter - Oberdorfstr. 46	D5
Möbel Suter - Neuheimstr. 8	A5
NewKey AG - Marktstr. 1	A2
NoConceptStore - Steineggstr. 18	24
Quick Net Reinigung - Bahnhofplatz 3	B3
Remax Immobilien - Marktstr. 10	B2
Stefan's Möbel - Feldmoosstr. 45	9
Zweifel Elektro Telematik AG - Neuheimstrasse 8	A5

Lebensmittel

Asia Store SunShine - Kirchplatz 3	A2
Avec. - Bahnhofplatz 1	B3
Bäckerei Knobel - Schützenstr. 2	B1/2
Chäs Weber - Schützenstr. 2	B1/2
Crêpes & Glacé - Schützenstrasse	B2
Gelateria La Vela - St. Gallerstr. 12	B1
P.V.Vicky Asian Shop - Vord. Bahnhofstr. 1	B3
Steiner-Beck - Kapellstr. 1	B1
Sweet World - Rathausplatz 7	A2

Mode / Schmuck

Boutique Milano - Oberdorfstr. 2	B3
Giant Tattoo - Alpenblickstr. 9	D2
Goldschmied Atelier Tessa - Seidenstr. 6	B2
Helvetia Luxury - Bahnhofplatz 10	A3
SaNi Fashion - St. Gallerstr. 19	B1
wulleland - Marktstr. 12	B2

Restaurant / Bar / Hotel

Ashoka Palace - Marktstr. 21	B2
Bar by Maurizio - Bahnhofplatz 10	A3
Bäsebeiz Feldmoos	10
Bed & Breakfast Gerbi - Gerbiweg 1	A3
Bed & Breakfast «Villa am Park» - Sagenriet 1	A3
Café Knobel - Schützenstr. 2	B1/2
Central Pub - Kirchplatz 8	A2
Drink Zone - Äussere Haab 5	B1
Finca del Lago - Seeplatz 5	A2
Gasthaus Oberdorf - Bauernhofstr. 1	B4
Hai Happen - Joachim-Raff-Platz 1	A1
Hotel am Kreisel - Oberdorfstr. 61	E5
Hotel Marina Lachen - Hafenstr. 4	A1
Il Fagottino - Herrengasse 9	A2
Kebab Imbiss Laila - Kirchplatz 8	A2
Kilin Palast - Glärnischstr. 12	E3
Lago Lounge - Hafenstrasse 4	A1
Larimar Bistro - Herrengasse 1	A2
Oh Sushi - Gangynerweg 2	B2
Osteria Vista - Hafenstr. 4	A1
Ox Asian Cuisine - Hafenstr. 4	A1
Pizzeria Caminetto - Oberdorfstr. 15	C3
Ratskeller Bar - Rathausplatz 2	A2
Restaurant Kreuzplatz - Kreuzplatz 1	B1
Restaurant Oliveiras - Sagenriet 1	A3
Restaurant-Pizzeria Dörfli - St. Gallerstr. 8	B2
Restaurant Pöstli - Mittl. Bahnhofstr. 4	B2/3

Restaurant Schäfli - St. Gallerstr. 4	A2
Restaurant Strandbad Seefeld	8
Riyas Wine Loft - Schützenstr. 7	B2
Safran's - Mittlere Bahnhofstr. 10	B3
Schlössli Chäller - Schölssliweg 1	B2
Seehus Bar - Seeplatz 4	A2
Shoko Brunch & Bar - St. Gallerstrasse 1	A2
Sonne Bar - Rathausplatz 8	A2
Steakhouse Kapelle - St. Gallerstr. 52	C1
Thai Kitchen - Hintere Bahnhofstr. 17	A3
The Steakhouse - Hafenstr. 4	A1

Öffentliche Institutionen

Alters- und Pflegeheim - Biberzeltenstr. 3	11
Bahnhof SBB - Bahnhofplatz 1	B3
Betreibungsamt - Seeplatz 1	A1
Bezirksverwaltung - Bahnhofplatz 3	B3
Dampfschiffsteg/Landungssteg ZSG	A1
Entsorgungshof Steinauer - Alpenblickstr. 9B	E2
EW Lachen - Neuheimstr. 44	C5
Friedhof - St. Gallerstr./Aastr.	13
Fussballplatz Peterswinkel - St. Gallerstr. 95	14
Gemeindeverwaltung - Alter Schulhausplatz 1	A2
Genossame Lachen - Aastr. 12/14	15
Home Instead - Bahnhofplatz 10	A3
Jugendbüro March - Rathausplatz 1	A2
Kaufmännische Berufsschule - Rosengartenstr. 12	16
Mediothek - Seestr. 20	17
Oberstufenschule am Park - Äussere Haab 10	A1
Pfadihuus - St. Gallerstr. 95	18
Polizei - Alpenblickstr. 22	C3
Post - Feldstr. 6	C2
Primarschule - Seefeldstr. 36	19
Pro Senectute - Hintere Bahnhofstr. 8	A3
RAV, Reg. Arbeitsvermittlung - Zürcherstr. 8	A2
Ref. Kirchgemeindehaus - Gartenstr. 4	A4
Röm.-Kath. Kirchgemeinde - Kirchweg 1	A2
Triaplus	
Kinder- und Jugendpsychiatrie - Poststr. 1	B3
Spital - Oberdorfstr. 41	D4
Spitex Untermarch - Bahnhofplatz 10	A3
Strandbad - Seestr.	12
Taxi - Bahnhofplatz	B3

Obersee Center Lachen - Feldstrasse 6

C2

Chicoriee
Coiffure Gidor
Coop
C&A
Denner
Dosenbach
Drogerie Welldro
Graf Modern Woman
Gutenberg Drucksachen-Shop
Interdiscount
JYSK - Betten, Möbel, Wohnen
Migros
Schefer Bäckerei Konditorei AG
Schwyzer Kantonbank, Bancomat
Trend Optik

Burritos aus dem blauen Bus

Ungefähr zwei Jahre schon steht ein alter, blauer Bus an der Ecke Alpenblickstrasse und Kernumfahrung Ost. An den Wochenenden leuchtet das Fensterchen. Hinein sieht man nicht. Die Scheibe ist beschlagen vom Dampf, aber eine Sauna ist es nicht. | TEXT/BILD: MIRKO SEKULIC

Mit Robert de Niro ein Interview zu organisieren, sei, wie man hört, beinahe unmöglich. Mit Rafy von Rafy's Mexican verhält es sich ebenso. Rafy ist am Kochen und wenn er nicht kocht, wird zubereitet oder abgeräumt. So blieb mir nichts als die angebotenen Speisen gründlich zu kosten.

Lachen wächst und mit dem Dorf wächst das Angebot an Speisen aus aller Welt. Vom mexikanischen Essen kennen viele nur Nachos oder Tortillas. Hier ist Abhilfe möglich: Rafy's Mexican bietet ein Take-Away, das sich gänzlich auf die mexikanische Küche spezialisiert.

Burritos, Quesadillas, Enchiladas, Fajitas heissen die kulinarischen Exkursionen und machen schon vom Namen her hungrig. Nachos sowie Burger fehlen auf der Menükarte selbstverständlich nicht. Auch sind viele Vegi-Angebote da-

runter, und wer es traditionell mag, passend zum Bus, Cordon-Bleus in verschiedensten Variationen. In mexikanischen Gerichten spielen Mais, Bohnen, scharfe und milde Chilis und bestimmte Gemüsesorten eine dominante Rolle. Und je nach Gericht gibt es die passenden Dips dazu: Rangera, Guacamole, Crème fraîche.

Der Standort Alpenblickstrasse verspricht, was nicht bei allen Take-Aways gegeben ist; das Essen landet heiss auf dem Teller. Noch einfacher wird es bestellt. Entweder über die Website, die App Just Eat oder per Telefon. Zwei Fahrer stehen Rafy zur Verfügung, damit das Essen rasch ausgeliefert werden kann. Der blaue Bus hat parkiert, fährt nirgends hin, es brutzelt



Rafy's Küche ist nur klein, stillt aber den grossen Hunger.

drinnen auf mexikanisch und wartet auf Bestellungen.

Rafy's Mexican

Alpenblickstrasse 9b, Lachen
www.just-eat.ch/rafys-mexican
oder 076 390 46 47

BEWUSST EINKAUFEN UND PROFITIEREN

Gerne informieren wir Sie monatlich über die Aktionen und Anlässe der Lachner und Altendörfler Detaillisten.

Bestellen Sie den Newsletter gratis auf www.lachen-village.ch.

www.lachen-village.ch

LACHEN
VILLAGE

EINKAUFEN - ERLEBEN - GENIESSEN



Möge das **Gelb**
mit dir sein!



Der gelbe Faden für
Grafik, Web & Marketing

Ihr Spezialist für Nachhaltigkeit

Vollelektrisch und cool

Jubiläums-Frühlingsausstellung
22. und 23. März 2025

50
Multimotor Siebnen
1975-2025

Multimotor Garage AG
Glärnerstrasse 94
8854 Siebnen
info@multimotor.ch
Tel. +41 55 450 80 40

wulleland

Wolle und mehr

Chömed go luege!

Frühlings- und Sommerneuheiten
sind eingetroffen.

wulleland GmbH • Marktstrasse 12 • 8853 Lachen
Tel. 055 442 15 08 • info@wulleland.ch • www.wulleland.ch

**lädele
iitauche
entdecke**

**spiel +
läselade**

Marktstr. 10 | 8853 Lachen
www.spiel-laeselade.ch

FÜR DIE SPEZIELLEN MOMENTE IM LEBEN

Wir freuen uns
auf Ihre Ferien!

Alegria Reisen

Marktstrasse 17
8853 Lachen

REISEGARANTIE

Telefon 055 442 52 66
www.alegria-reisen.ch

Basische Ernährung im Selbstversuch

Täglich beschäftigen wir uns unbewusst mit Säuren und Basen, ob in der Medizin, bei der Reinigung im Haushalt, beim Backen oder im Umgang mit Lebensmitteln. In diesem Zusammenhang wird im Alltag oft der Begriff pH-Wert erwähnt. | TEXT/BILD: URSULA VOGT



Eine Auswahl an basischen Lebensmitteln.

Der pH-Wert ist eine Skala, die den Säure- oder Basengehalt einer Lösung misst, wobei ein Wert von 7 neutral ist. Ein Wert zwischen 6,2–6,8 sei perfekt. Kurzzeitiges Basenfasten kann helfen, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Eine ausgewogene Ernährung mit basischen und säurebildenden Lebensmitteln trägt danach zur Erhaltung eines guten pH-Werts bei. Kapseln, Pulver und Körper- oder Fußbäder können den Prozess unterstützen. Dem gegenüber stehen Stress, Ärger, Umweltbelastung oder Bewegungsmangel, die das Säure-Basen-Gleichgewicht stören.

Basenfasten

Ich mache einen Selbstversuch, kaufe in der Drogerie Teststäbchen und stelle fest, dass ich mit einem pH-Wert von ca. 6 an der Grenze zu sauer bin. Eine Woche ernähre ich mich nur basisch und verzichte auf säurebildende Lebensmittel, um im Körper ein empfohlenes basisches Milieu herbeizuführen. Fleisch, Milchprodukte, Zucker, nicht gekeimtes Getreide, Kaffee und Alkohol werden vom Menüplan gestrichen und dafür kommen basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, gekeimtes Getreide, Kräuter und Nüsse auf den Tisch. Basenfasten ohne zu Hungern!

Einkaufsliste

Im Spiel- und Läselaidecke ich mich mit Literatur ein, erstelle eine Einkaufsliste und kaufe in der Drogerie Dobler und im Supermarkt geeignete Zutaten. Mein Frühstück, das normalerweise Milchprodukte und Brot beinhaltet, ersetze ich durch ein Müsli aus frisch gepresstem Orangensaft, Braunhirse, Banane, Leinsamen und Sonnenblumenkernen. Statt Kaffee trinke ich Ingwertee. Das Mittagessen im Büro besteht aus einem frischen Salat mit Zutaten wie Rucola, Tomaten, Gurke, gekochten Kartoffeln und einer Salatsauce aus Salz, Pfeffer, kalt gepresstem Öl und Zitronensaft. Als Nachspeise kommen verschiedene Früchte auf den Tisch. Für die Zwischenmahlzeit habe ich einen Vorrat an Bananen, Mandeln und selber getrockneten Feigen angelegt. Das Abendessen besteht aus einer Gemüsesuppe.

Durchhalten

Die ersten zwei Tage verspüre ich leichte Kopfschmerzen und bin eher müde. Ob das wohl von meinem fehlenden Kaffeekonsum kommt, oder muss sich mein Körper an meine kurzzeitige Ernährungsumstellung gewöhnen? Der dritte Tag vergeht ohne Probleme und es fehlt mir weder Kaffee noch Süßes. Erst abends nach einer längeren Sitzung hätte ich schon gerne noch eine Scheibe Brot gegessen. Obwohl es heisst, in dieser Zeit nach 18 Uhr keine Nahrung zu sich zu nehmen, sondern nur Tee zu trinken, genehmige ich mir ein paar getrocknete Feigen. Kann ja nicht schaden!

Nahrungsergänzung

Da ich momentan tierische Produkte und bestimmte Getreidearten vermeide, esse ich bewusst zu jeder Mahlzeit Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne oder Leinsamen, die gute Proteinquellen sind und gesunde Fette enthalten. Zudem nehme ich täglich Vitamin B12, Magnesium und Kalziumtabletten ein.

Fazit nach 1 Woche: Bin fit und munter, pH-Wert ca. 6,5, bleibe Flexitarier und versuche, Kaffee und Süßes zukünftig einzuschränken.

Moving Sportcamps – Ferien voller Bewegung und Spass

Dieses Jahr feiern Moving Sportcamps ihr 5-jähriges Bestehen. Was im Jahr 2020 als kleines Herzensprojekt von Mile Milanovic und Tabea Rostin begann, bewegt heute Kinder zwischen 5 und 14 Jahren in über 80 verschiedenen Sportcamps, in 12 Kantonen und an 59 Standorten. Eine Herzensangelegenheit ist es für die Inhaber immer noch. | TEXT: JUDITH GNOS / BILDER: ZVG

«Es macht mir so viel Freude, den Kindern etwas zu bieten, etwas Unvergessliches in ihrer Kindheit. Für mich gibt's nichts Schöneres, als lachende Kinder draussen beim Sport zu sehen.» Mile Milanovic

Mile, wie entstand Moving Sportcamps?

Vor fünf Jahren haben meine Frau Tabea und ich unsere Firma gegründet. Tabea arbeitete als Lehrerin, ich als Fitness-Trainer, und wir sind schon seit wir 16 sind zusammen. Wir wussten immer, dass wir irgendwann gemeinsam etwas mit Sport und Kindern machen wollen. Als uns die Idee eines Sportcamps kam, wagten wir es einfach, eins auf die Beine zu stellen.

Und so veranstalteten wir das erste Camp, welches auf allen Seiten glückliche Gesichter hinterliess: Kinder, Eltern und wir. So kam es, dass wir immer neue

Angebote machten, unsere Camps stetig ausbauen und heute nun beide 100% für unsere Firma arbeiten und zudem zwei weitere Teilzeit-Angestellte haben, die uns im Büro unterstützen.

Welche Art von Camps bietet ihr an und wie kommt ihr zu den Lokalitäten?

Wir veranstalten in allen Ferien, ausser an Weihnachten, Polysport-, Fussball-, Tanz- und Outdoor-Camps. In diesen sind die Kids draussen und bauen eine Waldhütte, in welcher sie nach Möglichkeit dann auch übernachten. Für die Fussballcamps nehmen wir immer Kontakt mit den jeweiligen FCs auf, um Plätze nutzen zu können, zudem fragen wir Gemeinden an für Turnhallen oder Tanzstudios, die in den Ferien oft nicht gebraucht werden.

Wie seid ihr sonst organisiert?

Wir sind ein sehr familiäres Team, alle kennen sich und uns ist es wichtig, eine gewisse Konstanz zu haben. Wir haben etwa 20 Camp-Leiter/-innen, da wir ja selbst nicht überall sein können. Teilweise finden bis zu 10 Camps gleichzeitig statt. Wir sind der Meinung, dass es für Kinder und Eltern wertvoll ist, wenn sie die Bezugspersonen vor Ort mit der Zeit kennen, und so achten wir darauf, dass diese immer wieder dieselben sind.

Zusätzlich haben wir etwa 200 Freelancer im Jahr, die uns unterstützen: angehende Sport-Lehrpersonen, ehemalige Fussballprofis oder Tänzerinnen. Aber auch wir sind immer noch beide an Camps dabei, da wir uns das auf keinen Fall nehmen lassen wollen, selbst mit den Kindern zu trainieren und Spass zu haben.

Was gefällt dir an deiner Arbeit am meisten?

Es ist ein bisschen von allem. Sicherlich die Arbeit mit den Kindern, das ist etwas vom Tollsten. Kinder sind einfach ehrliche Zeitgenossen – wenn es ihnen mit uns gefällt, sagen sie es direkt, und wenn nicht, merkst du es aber auch schnell (schmunzelt).

Ich war bereits als 15-Jähriger Junior-Trainer im Fussball und arbeitete schon damals gerne mit Kindern. Es ist einfach immer wieder eine Freude, wenn



Moving Sportcamps ist ihr Herzensprojekt: Mile und Tabea.



Mile ist hauptsächlich in den Fussballcamps anzutreffen: «das liegt mir einfach immer noch am besten», sagt er.

ich durch Lachen laufe und Kinder schon von weitem meinen Namen rufen, mich kennen und ansprechen. Das ist mitunter der schönste Lohn.

Dann ist es natürlich der sportliche Aspekt; von klein auf habe ich mich immer gerne bewegt, war immer am Fussball- oder Eishockeyspielen. Und beides nun kombiniert als Job machen zu können, ist genial. Aber auch die Arbeit mit den Eltern mache ich gern. Sie schenken uns grosses Vertrauen und es kommt auch immer viel positives Feedback, das zeigt, dass unsere Arbeit geschätzt wird.

Und in welchen Camps bist du anzutreffen?

Natürlich hauptsächlich in den Fussballcamps, das liegt mir einfach immer noch am besten (lacht). Und im Polysportcamp Lachen natürlich, unser Heimspiel sozusagen, da ist es selbstverständlich, dass Tabea und ich dabei sind.

Kommt es auch mal vor, dass Kinder dabei sind, welche nicht so Lust haben?

Ja, das gibt es schon. Schulkinder haben 12 oder 13 Wochen Ferien im Jahr, die Eltern können das ja kaum abdecken und so suchen sie nach einer Betreuungslösung. Die Stimmung dreht aber meist ganz schnell. Spätestens Mitte Woche sind auch diese Kinder mit Begeisterung dabei und oft sind es genau diejenigen, die am Ende der Woche kaum mehr nach Hause wollen.

Bei den Outdoor-Camps merken wir manchmal, dass einige nicht so gewohnt sind, im Wald und draussen zu sein. Da sind sie anfangs etwas unsicher. Aber auch das schlägt schnell um und mit jedem Tag

wächst die Freude am Erlebnis draussen, dem Hüttenbauen und Seile spannen. Oft hören wir dann den Satz «Oh isch scho wieder Vieri, mömmer scho wieder hei?».

Und was bringt die Zukunft?

Wir werden in Lachen dieses Jahr sicher etwas Spezielles zum Jubiläum machen. Und natürlich überlegen wir uns ständig, wie wir unsere Camps noch spannender, abwechslungsreicher und aufregender gestalten können.

Neu haben wir zwei sportliche Botschafter: Pascal Zuberbühler, ehemaliger Schweizer Nati-Goalie, und Prisca Steinegger, ebenfalls ehemalige Schweizer Nati-Spielerin. Beide sind bei der Fifa tätig und werden uns in diesem Rahmen eine exklusive Führung durchs Fifa-Museum ermöglichen. Dies im Zuge unserer Kids-Events, die wir neu seit 2024 haben. Bei diesen besuchen wir gemeinsam Eishockey- oder Fussballmatches, können mal in die Kabinen oder die Spieler persönlich treffen und Autogramme holen, was bei den Kids super ankommt.

Für Infos, Daten und Anmeldungen zu den Camps:

www.moving-sportcamps.ch

Nächste Camps in der Umgebung:

28.04. – 02.05.25:

Tanzcamp Wollerau / Fussballcamp Siebnen

05.05. – 09.05.25:

Outdoor camp Pfäffikon / Polysportcamp Lachen



Wir können nicht zaubern.
Aber Steuerrisiken
verschwinden lassen.

Unsere Experten verstehen Ihre
Geschäftstätigkeit und beraten
Sie individuell, unabhängig und
objektiv. [obt.ch/lachen](https://www.obt.ch/lachen)

OBT 

Treuhand · Steuer- und Rechtsberatung
Wirtschaftsprüfung · Unternehmensberatung
HR-Services · Informatik-Gesamtlösungen



**Als acrevis Aktionär(in)
vom besten Zins profitieren**

**Unser bester
Zins für Sie**
Sparkonto Member:
0.75%
Sparkonto Member
Premium:
1.00%

Weil Ihre Region auch unsere Region ist: Rund 11'000 Aktionärinnen und Aktionäre aus der Region tragen acrevis bereits mit. Ihnen gehört nicht nur ein Teil unserer Bank, sondern wir begleiten sie auch mit massgeschneiderten Bankdienstleistungen durch den Alltag: so auch mit unseren Member-Sparkonten mit einem exklusiven Vorzugszins.



Mehr Informationen auf [acrevis.ch/member-vorteile](https://www.acrevis.ch/member-vorteile)
oder bei Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater bei
der acrevis Bank an der Herrengasse 15 in Lachen.

acrevis
Meine Bank fürs Leben

Guet Ässe und choche das tüend mir so gärn

Was haben Ajitsuke Tamago und Züri-Gschnätzlets gemeinsam? Ganz einfach: Sowohl die japanischen Ramen-Eier als auch der Schweizer Klassiker gehören zu den 270 Rezepten, an die sich der Verein kochender Männer «Obersee Chuchi Lachen» bereits gewagt hat. | TEXT: HEIKE KUHN / BILD: ZVG

*Mir Manne händ üs troffe
ds Lache am See,
üusers Hobby isch choche,
was wämmer no meh
de Chef de muess poschtn
und organisiere,
und mir andere tüend
ds'Menu ganz gnau studiere
Dänn wird grüschtet und
gschnätzlet, das ghört halt derzue,
Ja bim choche, bim choche,
do git's immer viel ds'tue*

Liest man die erste Strophe des Vereinsliedes der Obersee Chuchi Lachen (getextet vom langjährigen Mitglied Reini Kistler), weiss man schon ziemlich genau, worum es beim Männer-Kochclub geht. Gründungsmitglied und heutiger Vereinspräsident Herman Beijer erzählt mehr:

Einmal im Monat treffen sich die Mitglieder des Männervereins zur «Chochete» in der Küche des Restaurants Flugplatz Wangen, wenn dieses für die Öffentlichkeit geschlossen ist. Für jeden Kochabend stellt sich einer der Herren als Abendchef zur Verfügung und hat bereits im Vorfeld ein mehrgängiges Menü zusammengestellt und die nötigen Zutaten eingekauft. Ob – inspiriert vom letzten Urlaub – ein südafrikanisches Gericht, etwas Asiatisches oder ein Stück traditionelle Schweizer Küche: Die Herren sind offen für alles, was sich zubereiten lässt. Und dann geht es los mit dem gemeinsamen Kochen. Alle packen mit an, natürlich auch hinterher beim Aufräumen und Saubermachen. Und selbst wenn das Kochen im Vordergrund steht, ist das gemeinsame Geniessen in geselliger Männerrunde ein Highlight eines jeden Abends.

Eine eingeschworene Gruppe

Zusammenschlüsse von Hobbyköchen haben in der Schweiz Tradition, so gibt



Freude am miteinander Kochen – das verbindet alle Mitglieder der Obersee Chuchi Lachen

es seit langem den Schweizer Club kochender Männer (SCKM). Daraus entstand Ende 2017 die Idee, auch hier in der Region einen Männer-Kochclub zu gründen. Herman Beijer erinnert sich: «Ich wollte als Ausgleich zu meinem Beruf etwas Neues machen, und meine Frau meinte: «Du hast doch schon immer gerne gekocht!»» Mit einem Zeitungsinserat machte man sich auf die Suche nach Gleichgesinnten, und es meldeten sich sofort 27 Interessierte.

Heute zählt der Verein 14 Mitglieder, und alle sind seit den Gründungstagen dabei. Über unzählige Kochabende sind sie zu guten Freunden geworden, zu einer eingeschworenen Gruppe, in der das «Miteinander» an erster Stelle steht. Deshalb nimmt der Verein derzeit auch keine neuen Mitglieder auf. «Daran denken wir erst, wenn wir unter zehn Personen sind», so der Vorstand.

Mit Spass und dem nötigen Ernst

Die Vereinsmitglieder zeigen Engagement für ihr Hobby und für die Kollegen, mit denen sie die Freude am gemeinsamen Kochen teilen: «Wir sind eigentlich nie

weniger als zehn Leute bei einer Chochete – jeder versucht, sich diese Abende freizuhalten», sagt Beijer.

Selbstverständlich erscheint jeder Koch in einer sauberen Kochjacke mit dem Vereinslogo – das Kochen wird hier ernst genommen, und dementsprechend können sich die Ergebnisse sehen lassen: Die Rezeptliste mit Fotos der Gerichte auf der Vereinswebsite beweist, dass man gemeinsam einiges auf die Beine stellen kann.

Dabei hat keiner der Herren eine professionelle Kochausbildung, und der eine oder andere dachte anfangs, er sei nur zum «Geschirr ausräumen und Weinflaschen öffnen» zu gebrauchen, wie der Vereinspräsident lachend erzählt. Doch bis auf eine versalzene Suppe oder versehentlich weggeworfene Dessertzutaten ist bei den Chocheten bis heute nichts wirklich schiefgegangen – hungrig sind die Herren noch nie nach Hause gegangen.

Website

www.oberseechuchilachen.ch

Mach mich nicht sauer!

TEXT/BILD: HEIDI ROTHMUND BEELER



Letzthin sagte ich zu meiner Kollegin «mach mich nicht sauer». Sie hat mich ärgerlich gestimmt, beinahe wütend. Schlussendlich bekam ich noch Sodbrennen, was mich auf die Idee brachte, das Thema Sauer genauer unter die Lupe zu nehmen.

Unser Magen hat die Aufgabe, Nahrung aufzunehmen und zu verdauen. Dasselbe gilt auch für die Emotionsebene. Das Brennen und die Reizung des Halses durch Reflux machen deutlich, was genau wir auf der Gefühlsebene schlecht verarbeiten können. Die Speiseröhre entwickelt sich zunehmend als Spiegel der Seele. Bittere Enttäuschung, Mangel an Liebe, Respekt oder Wertschätzung können dafür der Auslöser sein. Oft ist es auch Wut oder Ärger, die wir immer wieder herunterschlucken, die in uns lodert. Wir verdrängen, statt Gefühle auszuleben. Dementsprechend werden wir immer saurer und gereizter, bis sich dies schlussendlich in Form von hochkommender Magensäure bemerkbar machen kann. Sodbrennen dient auf diese Weise als Ventil für Wut und Ärger. Die Auswirkungen dieser hinuntergeschluckten Gefühle sind offensichtlich schädlich, was zur Schlussfolgerung führt, dass wiederholtes Nachdenken über Ärger sinnlose Zeitverschwendung bedeutet.

Nach all diesen nichtmedizinischen Impulsen machte ich mir meine persönlichen Gedanken und erinnerte mich an eine der Lieblingsaussagen meiner Mutter «Mach aus jeder Situation das Beste». Das, was ist, akzeptieren und JA dazu sagen, auch wenn es unerfreulich ist. Das Augenmerk darauf richten, was es trotzdem noch Gutes gibt. Die Lebensweisheit «**Energie folgt der Aufmerksamkeit**» ist ein treuer Begleiter in meinem Leben. Im Sinne von «**Wenn dir das Leben eine Zitrone schenkt, mach Limonade daraus.**»

Folgende amüsante Meldungen stelle ich mir gerade körperlich vor. Das Gehirn sendet ein Signal an den Magen, dass etwas Saures im Anflug ist. Der Magen stöhnt, die Leber und der Darm melden sich auch. Das Gehirn schlägt folgenden Plan vor: Leber, du neutralisierst, Magen, du verarbeitest das Saure möglichst schnell und du Darm, lenkst das Ganze in die richtige Richtung. «Alle Systeme auf Sauer gestellt!» Nach einer gefühlten Ewigkeit atmet das Gehirn erleichtert auf. Gut gemacht, Team, das Saure ist besiegt!

Ob aus körperlicher oder seelischer Sicht, Einsatz ist gefragt. Mehr Liebe, Lächeln und Wertschätzung verschenken, kommt oft auch wieder auf uns selber zurück, so dass wir mit mehr Leichtigkeit, Freude und weniger sauer im Alltag unterwegs sind.

Impressum

Herausgeber | Handwerker- und Gewerbeverein Lachen-Altendorf

Redaktionsleitung/Satzherstellung |
Brigitte Hofer
brigitte.hofer-ziegler@bluewin.ch
Mobile 078 685 42 21

Inserate | Brigitte Hofer
brigitte.hofer-ziegler@bluewin.ch
Mobile 078 685 42 21

Gesamtherstellung | Gutenberg Druck AG,
Lachen, www.gutenberg-druck.ch

Erscheinungsdaten 2025 | Januar, März, Mai, Juli,
September und November

Redaktionsschluss | Acht volle Wochen vor
Erscheinen

Archiv Lachner | www.hgvla.ch

Auflage | 7'000 Exemplare

Titelbild | Mile Milanovic / Foto: Shooting Garage

Geschäftsstelle | Lachen Village
Shop der Gutenberg Druck AG
beim Obersee Center
Astrid Grüter, 8853 Lachen
Tel. 055 451 28 29, info@lachen-village.ch
www.lachen-village.ch





Perfektion für Bad, Wand und Boden

Von modern bis zeitlos – lassen Sie sich inspirieren!
Besuchen Sie unsere Ausstellung in Altendorf, Zürcherstrasse 109b.

hug-baustoffe.ch

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Region linker Zürichsee



Was **unser Firmenkundenteam** ausmacht:

Kompetenz

**Wir unterstützen Sie in
allen Unternehmensphasen.**



Schöne Kombis heissen Avant. Jetzt elektrisch.

Der neue Audi A6 Avant e-tron performance mit bis zu 720 km Reichweite.

Jetzt Probe fahren

Audi A6 Avant e-tron performance, 367 PS, 14,8-17,0 kWh/100 km, 0 g CO₂/km, Kat. B.

furrer auto
Starke Marke. Guter Service.

Furrer Auto Lachen AG

Glärnischstrasse 17, 8853 Lachen SZ
audipartners.ch/furrer-auto

