

JE
NEU!

Brigitte

Süß,
die
Kleinen!

COOKIES,
TÖRTCHEN
UND CO.

Geheimtipp

Wandern,
baden und
genießen
in Albanien

Sommerlaune

Lieblingsteile
zum Selberstricken
und Häkeln

Schöner cremen

Pflege für
jeden Hauttyp

Statt Fleisch

Pilze sind die
neuen Stars

*Es
reicht!*

Wenn Mütter
nicht
mehr können

Einmal auftanken, bitte!

Mein Weg zu mehr Energie



«Manchmal fühlt sich ein Tag an wie waten durch zähen Schlamm»



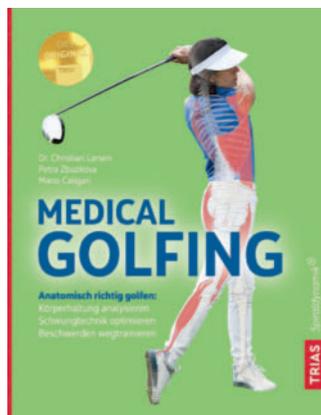
Detoxen with a view

Kein Wunder, lernt man im Chenot Palace in Weggis am Vierwaldstättersee Entschleunigen. Eröffnet wurde während der Pandemie, die von Henri Chenot († 2020) begründete Methode hat glühende Fans und deftige Kritiker. Schaden wirds sicher nicht. chenotpallaceweggis.com

Gesund in Schwung kommen

Die Golfsaison startet, Zeit, sich damit zu beschäftigen, dass das Wort «Handicap» sich wirklich nur auf den Score bezieht und nicht auf Rücken-, Schulter- oder sonst welche Probleme. Der Spiraldynamik-Experte Dr. med.

Christian Larsen hat mit Leistungsgolferin Petra Zbuzkova sowie Pro Mario Caligari ein Buch mit schlagkräftigen Tipps für eine verbesserte Haltung und Muskulatur erarbeitet. spiraldynamik.com



CH MA GA ZIN

N°9_2022

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie noch Energie? Ich kann verstehen, wenn einem die angesichts der aktuellen Situation (ich schreibe dieses Editorial in der zweiten Märzwoche) immer mal wieder abhandenkommt. Obwohl wir in der Schweiz wahrlich mit dem «Popo in warmer Butter» sitzen, wie es eine Kollegin so treffend formuliert, lastet das Zeitgeschehen auf uns, wir fühlen uns ohnmächtig, manchmal fühlt sich ein Tag an wie waten durch zähen Schlamm.

Umso wichtiger ist es, jetzt trotz allem an uns und unsere Gesundheit zu denken. Nur wenn wir mental und körperlich fit sind, können wir mit schlechten Nachrichten und den dunklen Seiten des Lebens umgehen. Darum finden Sie in dieser Ausgabe nicht nur im Hauptheft Anregungen und Inspirationen dazu, wie Sie mehr Energie bekommen, sondern auch hier, in der Brigitte Schweiz. Ayurveda ist da so ein Thema, mit dem ich zugegebener Massen bisher noch nicht zu viel zu tun hatte, aber das ich sicher mal ausprobieren werde; ein Gespräch mit Prianthy Tschop, einer Ayurveda-Expertin, hat mich dazu motiviert (S. 4). Man könnte sich auch eine Auszeit nehmen in irgendeiner der Health Wellness Retreats, die es zuhauf in der Schweiz gibt und die derzeit Hochkonjunktur haben, so wie das Chenot Palace in Weggis (o.l.), aber das ist eine Frage des Geldbeutels.

Was tun Sie, um jetzt nicht den Kopf zu verlieren? Teilen Sie es mit uns, wir publizieren sehr gerne gute Adressen. Via Instagram-Kanal [@brigittemagazinschweiz](https://www.instagram.com/brigittemagazinschweiz) oder per E-Mail redaktion@brigitteschweiz.ch.

DÖRTE WELTI *Redaktion Schweiz*



«Ich will nicht mit den typischen Klischees in Verbindung gebracht werden, vermarktet werden, nur weil ich eine Frau bin. Frauen fahren Autorennen. Punkt.»

D

Die gebürtige Österreicherin Laura Kraihamer wollte schon als 12-jährige Rennfahrerin werden. Ein ungewöhnlicher Wunsch zu ihrer Zeit, heute ist auch durch Bewegungen wie Girls on Track (findet man bei fia.com) das Thema Frauen im Motorsport auf dem Weg in die Normalität. Laura fährt derzeit unter anderem für das Schweizer IWC Racing Team, wir trafen sie am THE ICE, einem Event, wo die schönsten (und teuersten) Classic Cars der Welt auf dem zugefrorenen St. Moritzer See im Kreis gerast sind. Sie hat uns ihren Weg ins Cockpit verraten, wie sie sich fit hält und warum sie sich nicht als etwas Besonderes sieht.

Laura, wann wussten Sie, dass Sie Rennfahrerin werden wollten?

Ich war schon als Kind extremer Motorsportfan. Das Fieber hat mich endgültig gepackt, als ich mit 12 die Chance bekam, Kart zu fahren. Ich habe das dann fünf Jahre lang machen dürfen.

Und ab da einen geraden Weg in den Rennsport genommen?

Nein, mit 16 ging mir das Geld aus, um weitermachen zu können. Ich habe meine Schule beendet, und anschliessend Recht und Wirtschaft studiert. Aber ich habe immer die Nähe zu Firmen gesucht, die sich mit Rennsport beschäftigen, und konnte bei Audi in Ingolstadt im Produktmanagement vom Projekt Lamborghini Urus (der erste SUV von Lamborghini, Anm. d. Red.) ein Praktikum machen. Derweil baute ich einen Kontakt zu KTM auf, konnte mit dem KTM X-BOW Rennen bestreiten und schon im zweiten Jahr gewinnen. Seit 2018 bin ich dort Werksfahrerin, habe mit KTM international unter anderem die GT4 Europameisterschaft und die DTM Trophy gefahren.

Wie lässt sich das finanzieren?

Ich arbeite bei KTM im Marketing & Motorsport, dadurch kann ich Rennen fahren und Geld verdienen, ein Riesenprivileg. Das ganze Team steht immer hinter mir.

Und jetzt gehören Sie auch zum Schweizer IWC Racing Team ...

Seit letztem April, ja. Ich darf diese Ikonen an Classic Car Rennen fahren, das IWC Racing Team setzt einen Mercedes 300 SL Gullwing (Foto) und den Mercedes 300 SL-S Porter Special ein.

Ist es wichtig, zu betonen, dass Sie als Frau Rennen fahren?

Nein, gar nicht. Ich will nicht mit den typischen Klischees in Verbindung gebracht werden, vermarktet werden, nur weil ich eine Frau bin. Es ist auch nicht mehr so ungewöhnlich, Frauen werden in der Motorsportwelt längst gleichwertig mit den männlichen Piloten behandelt. Frauen fahren Autorennen. Punkt.

Instagram Follower



Haben Sie auch ein Online-Profil mit spannenden Geschichten? Schreiben Sie uns, vielleicht berichten wir auch einmal über Ihre Erkenntnisse und Einsichten. Folgen Sie dazu unserem neuen Profil @brigittemagazinschweiz und schicken Sie uns über die Nachrichtenfunktion eine Nachricht mit Ihrem Link. Oder empfehlen Sie uns eine Trouvaille aus Ihrem Surferalltag. Mehr Insta-Tipps: @brigittemagazin.ch

Wie halten Sie sich fit?

Ich mache Ausdauersport, laufe, skate, schwimme und dazwischen gibt es Einheiten mit Krafttraining und Crossfit. Ich schaue sehr genau auf mich, meine mentale Gesundheit ist mir wichtig, dabei hilft auch Yoga.

Haben Sie einen Traum?

Natürlich, im Motorsport gibt es so diese ganz besonderen Rennen, die man unbedingt mal fahren möchte. Das 24-Stunden-Rennen von Le Mans gehört dazu. Es fasziniert mich, weil man an so einem extremen Langstreckenrennen enorm viel Rennintelligenz braucht.

iwc.com (Laura trägt auf dem Foto oben eine Pilot's Watch Chronograph 41 mit [racing]grünem Zifferblatt.)
@laurakraihamer

MINIKIDS HEMD
100 % Bio-Leinen
29.95

KLEID
100 % Bio-Leinen
89.95

MINIKIDS KLEID
100 % Bio-Leinen
34.95

HEMD
100 % Bio-Leinen
49.95

Minikids-Bekleidung (Größen 98–116) in ausgewählter Coop City Warenhäusern erhältlich.
Die Verfügbarkeit einzelner Angebote kann aufgrund der Coronasituation eingeschränkt sein.



So ein Glück

Sind wir da, wo wir sein wollen?
Mit uns? Und wie schaffen wir das
in so anhaltend herausfordernden
Lebenssituationen wie jetzt?



Ist in der Schweiz aufgewachsen:
Prianthy Tschopp, Ayurveda-
Expertin. O-Ton: «Für jedes
Problem ist ein Kraut gewachsen.»

A

Alles kann, nichts muss. Das ist das Fazit, was ich nach einem Besuch bei Prianthy Tschopp im Zugerischen mit nach Hause genommen habe. Ihr geht es darum, wie wir unser bestes Selbst sein können und genügend Energie haben, den Wirren des Lebens zu widerstehen. Ayurveda ist dabei für sie ein Schlüssel, es geht um Ernährung, aber vor allem auch um den Mindset. Eine spannende Erfahrung.

«**Du bist Vata und Pitta**», begrüsst mich Prianthy Tschopp, die ich noch nie zuvor gesehen habe, fröhlich. Sie hat das anhand von Fotos aus meinen gesamten Lebensjahrzehnten analysiert, die ich ihr als Vorbereitung zu unserem halbtägigen Treffen schicken sollte. Vata werden die Eigenschaften luftig und trocken zugeordnet, Pitta steht für Temperament und Feuer.

«Im Ayurveda schauen wir immer deine ursprüngliche Körperkonstitution (Doshas) an und wie sich diese im Zeitverlauf verändert hat», erklärt Prianthy das ayurvedische Prinzip, nach dem dann Ernährungstipps und Denkanstösse verabreicht werden, die einen von innen heraus strahlen lassen sollen. Okay, ich strahle noch nicht, meine Haut ist super trocken, die Workload meines Lebens ist gross, der Tag hat 25 Stunden und das hat eine Erschöpfung zur Folge, die man mir ansieht. Klein begeben will ich aber nicht, ich liebe meinen Job, es ist mein Traumberuf und ich finde, ich habe mich alles in allem ganz gut in einen funktionierenden Lebensrhythmus gegroovt. Prianthy ist nicht überzeugt. «Es braucht immer alle

drei Elemente Vata, Pitta und Kapha im Leben», legt sie ihr Wissen dar, «und wenn man lernt, das eigene Potenzial herauszuholen, und sich auf eine Reise zu sich selbst einlässt, kann man sich besser schützen.» Potenzial ausschöpfen – genau darum bin ich zu ihr gegangen.

Prianthy war nicht immer Ayurveda-Expertin. Sie hat eine Ausbildung als Krankenschwester gemacht und eigentlich ein «normales» Leben geführt. Einzig ihre Herkunft hat sie beschäftigt. Als Kind sagte man Prianthy, sie sei zur Adoption freigegeben worden, de facto wurde sie aber, wie sie heute weiss, ohne Einwilligung ihrer Mutter verkauft. Ein sehr dunkles Kapitel in allen westlichen Ländern übrigens. Mit 22 begann die Suche nach ihrer Mutter, ein Prozess, der die junge Frau mit sri-lankischen Wurzeln komplett durchschüttelte. Eine Ayurveda-Massage kam ihr damals wie eine Erleuchtung vor und war der Beginn eines Weges, auf dem sie lernte, ihre Lebensgeschichte zu verarbeiten.

Heute coacht Prianthy Menschen, die mit den unterschiedlichsten Fragen zu ihr kommen, hatte zeitweilig eine eigene Praxis, ein Projekt, das trotz allen Wissens zu einem Burn-out führte. Sie machte ein Reset und konzentrierte sich fortan auf das, was sie wirklich will: «Ich will meine Leute, die Menschen, die zu mir kommen, wieder glücklich machen.» Wir hätten keine Glückshormone mehr, meint Prianthy und macht dafür hauptsächlich unsere Verdauung verantwortlich. «Traumata sind im Darm manifestiert», sagt Prianthy und listet mir eine ganze Batterie an Kräutern und Tees auf, die meinen Darm wieder glücklich machen sollen. Ein Nerv, der Nervus vagus, führe vom Darm ins Hirn, was einmal an Negativem programmiert wurde, muss wieder umgelernt werden.

Meine To-do-Liste, die Prianthy mir mitgegeben hat, ist lang, es bedeutet, auch eingefahrene Angewohnheiten zu verändern. Zum Beispiel morgens mit einem Tagespowerdrink starten statt mit Latte macchiato. Und nach 12 Uhr keinen Ingwertee mehr trinken. Mal sehen, was ich davon schaffe, Fakt ist, dass ich sehr wohl ein Plus an Energie gebrauchen kann. Und immerhin mache ich laut Prianthy eines richtig: Yoga, zwar nicht sehr oft, aber immerhin. Und alles, damit ich noch mehr spannende Storys für die Brigitte Schweiz zusammentragen kann.

Prianthy Tschopps Methode erlaubt es, grad nach einer halbtägigen Session am nächsten Tag anfangen zu können, die ayurvedischen Prinzipien in den Alltag zu integrieren. Es braucht nur: Disziplin. Ich arbeite daran.
prianthy-tschopp.ch

Mein
MONDOVINO
WEINCLUB



20%
Willkommens-
rabatt auf
Weine*

*Exkl. Aktionen, Champagner, Schaumweine, Trophy Weinprämien, Subskriptionen, Raritäten, Clubangebote und Mondovino Highlights. Nicht kumulierbar mit anderen Bons.

Jetzt Mondovino Clubmitglied werden und 20% Willkommensrabatt sichern

Profitieren Sie als Mondovino Clubmitglied von weiteren exklusiven Aktionen und Angeboten, wie digitale Coupons und wöchentliche Clubangebote.

Mitglied werden lohnt sich also!

Mein
MONDOVINO
WEINCLUB



Jetzt gratis zum Club anmelden unter
mondovino.ch/meinmondovino

coop

Für mich und dich.

Ganz einfach Natur

Wobei: So simpel ist es denn auch wieder nicht. Vom Produzieren in einem Land, das eigentlich mal eine blühende Textilwirtschaft hatte.

Da wird wieder rumgeflacht

Vor 12 Jahren beschlossen engagierte Bauern und Textiler in Sumiswald, den Flachsanzubau (daraus wird Leinen gemacht) wiederzubeleben. 7,5 ha werden inzwischen für Flachs genutzt. Das Aufspalten und Spinnen jedoch muss noch im europäischen Ausland erfolgen, es gibt hier dafür keine Industrie mehr. Aus dem swissflax.ch Garn aber lässt zum Beispiel das Schweizer Modelabel aws247.ch (1) Strickteile herstellen, die in einer Strickerei in Huttwil entstehen.

Stoff zum Kompostieren

Die Freitag-Brüder Markus und Daniel produzieren seit 1993 Taschen aus gebrauchten LKW-Planen. Dahinter steckt die Idee, die Lebensdauer eines Produktes maximal zu verlängern. 2014 lancierte das Zürcher Label mit «F-Abric» einen Stoff, den man dann, wenn man das Kleidungsstück, das daraus

genäht wurde, absolut nicht mehr tragen will, auf den Kompost werfen kann. Zuerst gab es Arbeitskleidung, jetzt eine ganze Modelinie (2). freitag.ch

What goes around, comes around

Öko-Baumwolle, Mode aus recycelten Materialien, Cradle-to-Cradle-Jeans, ausrangierte Stücke zum Verkaufsort zurückbringen und dafür einen Gutschein für Neues erhalten – all das und mehr hat sich c-und-a.com auf die Modedefahne geschrieben. Vorbildlich (3).

Treu der Herkunft

ninayun.com ist in Südkorea aufgewachsen. Die Schweizer Designerin entwirft ihre Kollektionen (4) in Winterthur und fertigt auch dort die Prototypen. Produzieren aber lässt sie in Seoul von Familienbetrieben, die sie lange kennt und die ihr hundertprozentige Nachhaltigkeit garantieren. Seit letztem Jahr auch vegan.



- 1_aws twentyfour-seven Lässiger Sommerstil in Schweizer Leinen
2_F-Abric Lieblingsstücke aus kompostierbarem Stoff
3_C&A Nachhaltigkeit an jedem Punkt der Modeproduktionskette
4_Nina Yuun Mehr Sichtbarkeit dank Präsenz auf der modesuisse.com

Kia EV6

Die neue Dimension der Elektromobilität.



Movement that inspires



Emil Frey Zürich Altstetten
emilfrey.ch/altstetten – 044 495 23 11



Zeit ganz nebenbei

Seit 2017 sorgt Cervo Volante dafür, dass Hirschleder, das aus Schweizer Jagd resultiert und bis dann einfach entsorgt wurde, ein sehr langes zweites Leben bekommt. Das samtige Leder wird natürlich gegerbt und für Schuhe, Accessoires und Jacken verwendet. Und seit neuestem auch als Uhrenarmband, eine Kooperation mit der Marke Oris. Das Modell: die Big Crown, in drei Zifferblattvarianten, ein Etui gibt es auch.

oris.ch cervovolante.com

EINKAUFSTIPP

#womensupportingwomen

Edith Moosbrugger und Erika Tschirren lassen von Frauen, die eine Modeschule in Dakar im Senegal besucht haben, Kinderkleider produzieren. Aus traditionellen Stoffen, zu kaufen über yere.ch oder auch im Ahoi! Ladencafé, das meine Brigitte-Schweiz-Vorgängerin Monika Widler in Zürich führt.



Textil neu denken

Das macht unermüdlich die japanische Designerin Reiko Sudo. Für ihr Tokyoter Stofflabel Nuno entwickelt sie immer wieder neue nachhaltige Rohstoffe und verarbeitet sie teils nach traditioneller japanischer Methode, teils mit hochmodernen Techniken. Eine Werkschau gibt es noch bis 18.9.2022 im textilmuseum.ch in St. Gallen.



IMPRESSUM

BRIGITTE SCHWEIZ

REDAKTION Dörte Welti
Fridlimattstr. 10, 8122 Binz,
Tel. 079 403 54 41,
redaktion@brigitteschweiz.ch

ART DIRECTION Aysun Ergez
visuelledesignstudio.com,
Bergstrasse 8, 8702 Zollikon

ABONNEMENTE

Abonnement Schweiz:
CHF 161.20/Jahr

ABOBESTELLUNGEN Brigitte
Schweiz, Kundenservice DPV,
D-20355 Hamburg,
Telefon +49 40 55 55 78 09,
Fax +49 1805 861 8002,
abo-service@dpv.de

VERLAG UND ANZEIGEN

Gruner + Jahr (Schweiz) AG,
Werner Zweifel, Zeltweg 15,
8032 Zürich, Tel. 044 269 70 70,
Fax 044 269 70 71,
zweifel.werner@guj.de

LEKTORAT

Nelly Elsenbruch-Bach
www.text-korrektur.ch

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

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