

Lesenswert

Orte der Kraft im Tessin

ARAU Das Tessin bezaubert durch seine vielfältigen Landschaften, von idyllischen Tälern und hohen Bergen bis zu den lieblichen Seen, mit seinem milden Klima und seinem kulturellen Reichtum. Neben den bekannten touristischen Zielen besitzt es auch zahlreiche wenig oder unbekannte Orte mit einer ganz besonderen Ausstrahlung. In diesem Buch führt der Autor zu 70 Orten im Tessin mit einer aussergewöhnlichen energetischen Qualität: Naturplätze, Quellen, Wasserfälle, Schalensteine und Kulthügel, Wälder, Schluchten und besondere Bauwerke wie Kirchen, Klöster und historische Ortskerne. Er beschreibt diese nach ihrer Lage, ihrem Mass an Energie, ihrer kultischen und kulturgeschichtlichen Bedeutung. (pd)



Claudia Andretta: «Orte der Kraft im Tessin», AT-Verlag, 39.90 Franken. (Foto: ZVG)

Wandertipp

Rund ums Ellhorn

BALZERS/FL Die abwechslungsreiche Ellhorn Rundwanderung bietet überraschende Ausblicke zu den Dörfern beidseits des Rheins und zu



Wanderschuhe ammontiert, das Ellhorn wartet. (Foto: Shutterstock)

den umliegenden Bergen. Von Mäls führt der Weg zuerst flach in Richtung Ellhorn bis im Wald der Pfad in einigen Kurven an Höhe gewinnt. Über die Ellwiesen, welche ein botanisches Juwel mit alpinen Pflanzen wie Feuerlilien, Enziane und Türkenbund sind, gelangen wir immer leicht ansteigend zum höchsten Punkt der Wanderung. Wir geniessen hoch über den senkrechten Felsen überraschende Tiefblicke zum Rhein und zur Fläscher Au. Dann folgen wir dem steilen Bergweg durch das Moxentobel hinunter bis zur Rheinebene. Ein verschlungener Pfad führt unterhalb des Ellhorns schliesslich dem Rhein entlang zurück nach Mäls. (pd)

Infos unter: www.tourismus.li

St. Galler Wanderwege

Wanderung auf Heidis Spuren

MAIENFELD Die St. Galler Wanderwege laden am Dienstag, den 30. Juni 2015, zur Nachmittagswanderung ein. Sie führt von Fläsch über Bovel, Heidihof, Rofels nach Maiefeld. Treffpunkt ist um 13.45 Uhr bei der Posthaltestelle Fläsch Dorf. Die Wanderung endet in Maiefeld beim Bahnhof. Die Wanderzeit beträgt ca. 2,5 Std. Höhendifferenzen auf/ab je ca. 220 Meter. Wanderleiter ist Hansjörg Giger (Telefon: 079 / 225 45 58). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (pd)

Im Fokus: Martin Gabathuler, eidg. dipl. Wanderleiter, Buchs
«Wetter bleibt ein Risikofaktor»

Gipfelstürmer Aus dem Meer in die Berge: Der Buchser Martin Gabathuler verdiente sein Geld erst als Tauchlehrer, bevor ihn der Berg rief. Seit Januar ist Martin Gabathuler «Wanderleiter mit eidgenössischem Fachausweis».

VON TAMARA BECK

Martin Gabathuler wandert am liebsten kreuz und quer durch die Schweiz. «Unser Land ist auf kleinem Raum so unglaublich abwechslungsreich und vielfältig», so der Wanderleiter. An der Region schätzt er, dass wir ohne grosse Anfahrtszeit in die Natur eintauchen können, in einem kleinen Tal die Ruhe geniessen und den Alltag hinter uns lassen. «Wir leben in einer Ferienregion. Und die Aussichten von oben sind einfach grandios.» Als «Wanderleiter Martin» bringt er den Menschen gerne die Natur und Kultur einer Gegend näher und schätzt es, selbstständig arbeiten zu können und auch Verantwortung zu tragen. Neue Angebote planen und realisieren, Touren durchführen und auch ein bisschen Werbung und Administration - diese Vielseitigkeit mag er. Er verwirklicht gerne eigene Ideen und freut sich über das Feedback der Gäste. «Wenn es ihnen gefallen hat, motiviert mich das, ansonsten heisst es, kritisch sein und das Angebot verbessern», so Gabathuler.

Im Winter auf Schneeschuhen

Langweilig werde es nie: «Es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Die gleiche Wanderung im Frühjahr, Sommer oder Herbst kann ganz unterschiedlich sein.» Und im Winter führt Gabathuler, wenn die Wetterverhältnisse stimmen, Schneeschuhtouren durch. Unsere Region bietet mit dem Toggenburg, der Alvierkette und Liechtenstein eine Vielfalt von Touren, von einfach bis anspruchsvoll. Diese sind laut Wanderleiter Martin sehr beliebt. Im Sommer werde er vor allem im Gebiet von Alvierkette und Alpstein unterwegs sein. «Die Gäste kommen hauptsächlich aus anderen Regionen. Mein Tourenangebot im Sommer ist kleiner als im Winter aber ich bin flexibel für spontane Buchungen», erzählt er.

Lieber in der Natur

Gabathuler arbeitete in den 90er-Jahren als Tauchlehrer in Ägypten, Malediven und Griechenland. Zurück in der Schweiz, schätzte er die Bergwelt, die Natur und die ab-



Martin Gabathuler (links) ist mit einer Wandergruppe unterwegs. Bevor der Aufstieg zum Säntis in Angriff genommen wird, gibt es noch eine Rast beim Schafboden. (Foto: ZVG)

wechslungsreichen Jahreszeiten noch mehr. «In meiner Freizeit verbrachte ich so viel Zeit wie möglich in den Bergen. Ich entschloss mich, die Wanderleiterausbildung im Wallis zu machen, welche 80 Ausbildungstage umfasst. Diese Ausbildung vermittelt ein breites Basiswissen über Flora, Fauna, Geologie, Geschichte und Kultur. Weitere Hauptthemen sind Sicherheitsfächer wie Orientierung, Erste Hilfe, Sicherungstechniken, Wetterkunde und eine zweiwöchige Winterausbildung. Die Ausbildung legte für mich den Grundstein, um neben meiner Arbeit im Büro, wieder vermehrt draussen in der Natur arbeiten zu können. Früher führte ich Gäste durch die Unterwasserwelt, heute durch unsere vielfältige Region», erklärt er.

Eine Herausforderung in seiner Tätigkeit sieht Martin Gabathuler beim richtigen Einschätzen der Kondition seiner Gäste sowie dem Wetter. «Mit einer umsichtigen Planung kann man das Risiko minimie-

ren. Wenn man in der Bergen unterwegs ist, bleibt jedoch immer ein Restrisiko», so Gabathuler.

Infos unter: www.wanderleiter-martin.ch

ZUR PERSON

- Name:** Martin Gabathuler, eidg. dipl. Wanderleiter, Jahrgang 1962
- Wohnort:** Buchs
- Meistbesuchte Homepage:** www.schweizmobil.ch, interessant zum Planen von Wanderungen und Radtouren
- Auf welche Leistung sind Sie stolz?** Auf den erfolgreichen Abschluss der eidgenössischen Wanderleiterprüfung.
- Was bevorzugen Sie aus der regionalen Küche?** Alpkäse, gutes Brot und ein Glas Rotwein
- Wo ist für Sie das Rheintal am schönsten?** Auf einem Berggipfel bei Sonnenaufgang
- Tragen Sie einen Organspenderausweis?** Ja
- Was ist Ihr Lebensmotor?** Immer Neues entdecken, lernen und ausprobieren

Auf den Zahn geföhlt

Rizinusöl, ein Beautywunder aus der Natur

VON ANTJE BABBE

Kräftige, glänzende Haare, lange Wimpern und schöne Haut – so oder so ähnlich sieht die Wunschliste vieler aus. Das Allround-Talent Rizinusöl schickt sich an, diese Träume zu erfüllen. Rizinusöl wird aus den Samen des tropischen Rizinus-«Wunderbaumes» gewonnen, der vor allem in Indien, Brasilien

und China angebaut wird. Die Anwendungsgebiete sind praktisch grenzenlos. Seit 1582 kennt man das Öl als natürliches und schnelles Abfuhrmittel, und auch zur Unterstützung der Geburt wird es seit Jahrhunderten genutzt. Weil das Öl besonders gut in Zwischenzellräume eindringt, nutzt man es zur Behandlung von Hautschuppen, Narben, Altersflecken und Hämorrhoiden. Aber auch in Cremes, Lippenstiften, Wimperntuschen, Haarpflegemitteln und Badeölen ist Rizinusöl enthalten.

Kräftige Haare und gesunde Kopfhaut

Wer zu trockenem, sprödem und glanzlosem Haar neigt, sollte unbedingt eine Haarpackung mit Rizinusöl machen. Die Vorteile dieser Kur liegen auf der Hand: Weichere Haare, eine weniger gereizte Kopfhaut und ein gesunder Glanz selbst bei brüchigen Haaren. Für einen langfristigen Effekt empfiehlt sich, dem eigenen Shampoo einige Tropfen des Öls beizumischen.



Antje Babbe, Autorin dieser Kolumne, ist Redaktionsleiterin bei «Codecheck.info». (Foto: ZVG)



Rizinusöl verleiht nicht nur dem Haar neuen Glanz, auch die Haut wird geglättet und mit Feuchtigkeit versorgt. (Foto: Shutterstock)

Auch für die Hautpflege eignet sich Rizinusöl hervorragend. Es zieht besonders tief in die Haut ein und schützt sie vor äusseren Einflüssen. Die Haut wird geglättet, mit Feuchtigkeit versorgt und gestrafft. Besonders gute Ergebnisse kann man auch bei der Bekämpfung von Akne, Hautunreinheiten und Altersflecken erreichen.

Gegen Warzen und Hornhaut

Das Öl unterstützt darüber hinaus die Elastizität und das Abheilen von

Narben und wirkt gegen Warzen und Hornhaut. Wichtig ist, vor der erstmaligen Nutzung von Rizinusöl einen Allergie-Test zu machen. Dazu einfach ein paar Tropfen des Öls auf die Innenseite eines Unterarms träufeln und abwarten, wie die Haut reagiert. Gibt es keine Rötungen oder Irritationen, kann man die vielfältigen Schönheitsvorteile des Rizinusöls selbst ausprobieren.

Infos unter: codecheck.info