

KOLUMNE



Nikola Stosic

Der Sommer, der keiner ist

Packt die langen Hosen wieder aus. Der Sommer, wie wir ihn lieben, wird wohl dieses Jahr ausbleiben. Nach dem vergangenen Winter mit sibirischen Verhältnissen erleben wir einen vielversprechenden Frühling, doch der Sommer enttäuscht bis hierhin. Es ist kalt, es ist nass und auf den Strassen sieht man Regenschirme statt Flipflops. Die Ausflüge an den benachbarten See sind selten in diesen Tagen, Holzhacken ist angesagt. Ab und zu öffnet sich die dicke Wolkenschicht am Himmel und spendet uns die so sehnlichst erwarteten Sonnenstrahlen, dennoch erinnert alles etwas an Herbstwetter.

Es ist und bleibt kein richtiger Sommer. Oder etwa doch? Was ist denn ein typischer Sommer in der Schweiz? Bildet das Jahr 2012 eine Ausnahme oder entspricht dieser Sommer nicht vielmehr der Regel? In den vergangenen Jahren hatten wir das Glück, wochenlang schönes Wetter und Temperaturen über 30 Grad zu haben. Die Menschen erwarten, dass jeder



Sommer so ist. Doch Mutter Natur erfüllt nur allzu selten Erwartungen unsererseits. So traurig es auch sein mag, derzeit erleben wir einen typischen mitteleuropäischen Sommer. Ein Schweizer Sommer ohne Regen ist nicht typisch, er ist Wunschdenken, da er nur selten vorkommt. Am eigenen Leib musste ich an einem vermeintlichen Sommertag alle vier Jahreszeiten gleichzeitig spüren. Von kaltem Nieselregen zu wolkenlosem Himmel mit Sonnenschein bis hin zu Temperaturen, bei denen sich die Nackenhaare sträuben. Am Gurtenfestival musste ich diese Wetterschwankungen innerhalb von fünf Stunden miterleben. Auf der Suche nach tropischen Temperaturen muss schon in die Ferienkasse gegriffen werden. Dies bedeutet keinesfalls, dass der Sommer in der Schweiz möglichst zu vermeiden ist, er ist halt einfach kälter und nasser.

Wir beneiden den Süden um die Sonne, der Süden beneidet uns um ein bisschen Regen. Man kann nicht beides haben.

Wir müssen damit leben, dass ein solcher Sommer der Normalität entspricht. Schliesslich sollten wir ohnehin die sonnigen Tage schätzen und uns nicht ständig über Regen beschweren. In diesem Sinne wünsche ich allen noch einen «schönen» Rest vom Sommer und: Regenschirm nicht vergessen.

Sie träumen vom eigenen Album

Shadowsfear ist eine Band aus dem Sensebezirk, die seit 2009 existiert. Die vier Jungs haben sich dem Thrash Metal verschrieben und sind zurzeit an einer neuen Demoaufnahme.

CORINNE EGGER

Die Gründungsmitglieder Pascal Umiker (Gesang und Gitarre) und Joel Binggeli (Schlagzeug) erinnern sich noch sehr genau an den Moment, als sie beschlossen, eine Band zu gründen. «Wir besuchten damals die Metal Night in Gurmels. Wir sahen das Konzert der Band Cideraid, die mittlerweile The Burden Remains heisst, und waren sehr begeistert. Joel und ich spielten zu dem Zeitpunkt beide schon Instrumente und wollten eine eigene Band gründen», erzählt Pascal. «Ich trat jedoch zuerst einer anderen Band in Olten bei. Doch da konnte ich mich nie richtig zurechtfinden, und so kamen wir auf diese Idee zurück und gründeten die Band.» Neben den Gründungsmitgliedern spielen Steve Decorvet an der Gitarre und Stefan Julmy am Bass in der Band; Letzterer ist jedoch erst vor kurzer Zeit zur Gruppe gestossen.

Einige Wechsel am Bass

Die Band hatte schon mehrere Wechsel am Bass zu verkraften. Dazu meint Pascal: «Wir waren immer ein Trio. Dies ist wahrscheinlich der Grund, weshalb uns alle Bassisten verlassen haben. Wir sind sehr froh, Stefan gefunden zu haben.» Auch Stefan freut sich über seinen Beitritt zur Band: «Ich spiele nebenbei noch in einer Rock-'n'-Roll-Band. Da ich mit Metal aufgewachsen bin, wollte ich schon seit längerem auch in einer Metal-Band spielen. Dies konnte ich nun verwirklichen.»

Mit dem Neuzugang realisiert die Band momentan eine Demoaufnahme. Damit will sie den Leuten zeigen, was Shadowsfear für Musik macht. Ausserdem hat sich die Band in letzter Zeit verändert und



Die vier Jungs von Shadowsfear haben Auftritte im Fri-Son und am «Chutt im Chrutt» vor sich. Bild zvg

weiterentwickelt. «Was auf unseren alten Demos zu hören ist, ist gar nicht mehr Shadowsfear», sagt Pascal. «Wir möchten die alten Demos endlich wegwerfen», meint Joel dazu.

Grosse Ziele vor Augen

Zum bisher grössten Erfolg gehört für die Band das Konzert mit Amagortis im Bad Bonn. «Das war eine tolle Erfahrung, weil wir die Band

schon seit Jahren kennen und immer zu ihnen hinaufgeschaut haben», sagt Pascal. Die Band möchte jedoch noch mehr erreichen. «Ein Ziel ist es, irgendwann ein richtiges Album aufzunehmen», meint Stefan. Während sich Steve damit zufriedengibt, ein Mal im Fri-Son aufzutreten, möchte sich Pascal in der Freiburger Metalszene mit der Band einen Namen machen. «Wenn

wir irgendwo ein Konzert geben, sollen die Leute kommen, weil sie unsere Musik mögen und wissen, dass sie Spass haben werden.»

Wer die Band live erleben möchte, hat schon bald die Möglichkeit dazu. Shadowsfear spielen am 21. September bei der Plattentaufe der Band Emerald im Fri-Son und am 6. Oktober am «Chutt im Chrutt» in Plaffeien.

Billig, beliebt und ungesund

In einer Zeit, in der die Anforderungen in Beruf und Alltag ständig wachsen, verlangt die Gesellschaft nach einem Patentrezept gegen Übermüdung. Viele greifen zu Energy Drinks. Diese sind zum Teil sogar billiger als Wasser.

OLIVER HIRT

«A little kick when you need it.» Es gibt Situationen, in welchen man einen zusätzlichen Energieschub braucht. Das suggeriert zum Beispiel die Werbung von Berocca Boost, in welcher das kleine grüne Männchen den müden Geschäftsmann wieder munter macht. In einer Zeit, in der Beruf und Alltag ständig mehr fordern, sind Patentrezepte gegen Übermüdung gefragt denn je. Im Markt der Aufputschmittel sind auch verschiedenste Hersteller mit Energy Drinks präsent. Doch woraus bestehen diese Getränke? Welche Risiken bringen sie mit sich? Und warum sind sie so beliebt?

Taurin und Koffein

Ein in den meisten Energy Drinks vorkommender Stoff ist Taurin, der eine stimulierende Wirkung haben soll. Lange Zeit hielt sich der Mythos, es handle sich hierbei um Stierhoden. Kein Wunder – sind doch im Logo von Red Bull rote Stiere abgebildet. Und tatsächlich wurde Taurin erstmals von Ochsen gewonnen – allerdings

aus der Galle. Der Name des Stoffes stammt vom altgriechischen Wort «tauros» für Stier. In Energy Drinks wird jedoch künstlich hergestelltes Taurin gemischt. Viel wichtiger ist aber: Taurin wird auch vom menschlichen Körper hergestellt. Aufgrund unzureichender Kenntnisse aus Studien ist deshalb umstritten, ob eine zusätzliche Zufuhr von Taurin wirklich stimulierend wirkt. Ein anderer Stoff in Energy Drinks ist Koffein. Davon enthält eine gewöhnliche 250-ml-Dose ungefähr gleich viel wie eine Tasse Kaffee. Nach Wasser ist Zucker die mengenmässig wichtigste Zutat – bei den Energy Drinks von Prix Garantie (Coop) und Migros Budget sind das elf Prozent oder 27,5 Gramm pro Dose.

Gefahr der Hyperaktivität

Risiken ergeben sich gemäss dem Drogisten Martin Aeschlimann aus Kerzers vor allem beim Konsum von Zucker, der Karies fördert, bei Taurin, dessen Auswirkungen unzureichend belegt sind und nicht zuletzt bei Koffein, das für Schwangere, Kinder und koffeinempfindliche Personen

ungeeignet ist, wie auch ein Hinweis auf der Dose signalisiert. Besonders bei Kindern kann diese Menge Koffein, die für Erwachsene dosiert ist, zu Hyperaktivität führen, wie Martin Aeschlimann ausführt.

Billiger als Wasser

Ebenfalls wichtig sei das berühmte Wasserglas zum Kaffee: Koffein dehydriert den Körper. Werden Energy Drinks mit Alkohol gemischt, der ebenfalls dehydrierend wirkt, kann das fatale Folgen haben. Freilich können Energy Drinks von Erwachsenen ohne Bedenken in vernünftigen Mengen konsumiert werden. Ein Problem gibt es jedoch, wenn die auf der Verpackung als «Spezialgetränk» ausgewiesenen Produkte als Erfrischungsgetränk konsumiert werden. Wie kommt es dazu?

Ein Grund dafür ist sicherlich eine unglückliche Preispolitik: Im Kampf um Kunden haben sich Detailhändler wie Coop und Migros nichts geschenkt. Die jeweiligen Energy Drinks kosten nur noch 65 Rappen pro Standard-Dose. Somit gehören sie zu den billigsten Getränken mit Aroma.

Noch erschreckender ist die Preispolitik bei «kKiosk»: Dort ist der Energy Drink der Marke «ok.» gar fast das billigste Getränk im Kühlregal – billiger noch als Wasser. Somit werden die Aufputscher für Junge und Kinder mit eingeschränktem Budget durchaus attraktiv bei einem Franken pro Dose. Zum Vergleich: Ein Mineralwasser der Marke «ok.» kostet 1.50 Franken, eine Halbliterflasche eines Standard-Süssgetränks gar mehr als das Dreifache.

Obwohl auf der Verpackung die Abgabe an Kinder untersagt wird, bleibt das Problem bestehen – zu ungenau ist die Altersangabe. Hier sind die Eltern gefordert oder allenfalls das Gesetz; ein Verkaufsverbot, das Minderjährige schützt, könnte auf Dauer Abhilfe schaffen.

Eine Patentrechtliche Lösung für eine gestresste Gesellschaft sind die ungesunden Wachmacher sicherlich nicht. Laut Drogist Martin Aeschlimann ist eine ausgewogene Ernährung ein guter Ansatz, um den Tag mit genügend Energie zu bewältigen. Und schliesslich bleibt das beste Mittel gegen Müdigkeit der Schlaf.

«Spezialisten sind immer mehr gefragt»

Evelyne Schärer aus Zürich arbeitet seit acht Jahren als Weddingplanerin. Sie sorgt dafür, dass der wichtigste Tag im Leben der schönsten wird. Ihre Agentur «your perfect day» hat Filialen in Bern, Basel und Luzern.

JANINE JUNGO

Weshalb haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Ich habe den Film «Wedding Planner» mit Jennifer Lopez gesehen, dieser hat mich beeindruckt. Wobei ich es schon sehr unprofessionell finde, dass sie sich dann in den Bräutigam verliebt... Aber den Ausschlag gegeben hat eine Begegnung mit einer Hochzeitsplanerin vor zwölf Jahren in Mexiko. Als ich heiratete, hatte ich das Gefühl, dass die Organisation recht kompliziert und aufwendig ist. Da kam mir die Idee, dies auch in der Schweiz anzubieten. In Amerika gibt es Hochzeitsplaner ja schon viel länger. Ich habe in der Folge ein wenig Marktforschung betrieben. Denn vor acht Jahren hat niemand auf uns gewartet; aber heute bin ich hauptberuflich Hochzeitsplanerin und kann sehr gut davon leben.

Was denken Sie, wieso steigt die Zahl der Weddingplaner?

Vor fünf Jahren hat es auch keine Personal Trainer und keine Dogsitter gegeben. Wir bieten Erleichterungen bei der Hochzeitsplanung, und ich denke, dass alles, was mit Lebensqualität zu tun hat, zunimmt. Die Leute suchen für alles einen Spezialisten auf. Wieso soll man sich selber abmühen für etwas, auf das man nicht spezialisiert ist?

Wird eine Feier mit einer Weddingplanerin viel teurer?

Nein. Wenn uns das Brautpaar ein Budget setzt, halten wir uns daran. Das ist wichtig. Eine Hochzeit gewinnt an Wert, wenn man einen Hochzeitsplaner engagiert, weil wir wissen, wo das Sparpotenzial liegt. Wir kennen die besten Lieferanten mit den besten Konditionen. Und wir haben zum Beispiel nicht nur einen Fotografen zur Auswahl, weil die Pärchen und deren Budgets so unterschiedlich sind.

Wie gehen Sie bei der Vorbereitung einer Hochzeit vor?

Die Königsdisziplin ist die Abendlocation. Dort beginne ich in der Regel mit der Planung. Einige haben noch gar nichts ins Auge gefasst. Stehen



Evelyne Schärer.

Bild zvg

diese Örtlichkeiten fest, ist die Wahl des Ortes der Zeremonie an der Reihe. Danach kommen Foto, Film und Musik. In diesen Bereichen gibt es wenige wirklich gute Anbieter; will man sie, muss man früh dran sein. Bei anderen Sachen wie Blumen oder der Hochzeitstorte eilt es nicht, weil es dort viele Anbieter gibt.