

Perlen im Herzen von Graubünden

Die Viamala ist viel mehr als eine imposante und historische Schlucht: Die Region bietet für Wintersportler ein imposantes Repertoire an Aktivitäten.

von Emilia Kimidzic



Zwischen dem San-Bernardino-Pass, Rothenbrunnen und Avers befindet sich die Region Viamala, welche auf ihrer Fläche von über 600 Quadratkilometern vier Talschaften und 19 Gemeinden unter einen Hut bringt. Schon früh hat sich dieses Gebiet zu einer beliebten Transitroute entwickelt – Felszeichnungen und die Abschrift einer römischen Verkehrskarte, die Tabula Reutingeriana, beweisen dies. Schon vor Jahrtausenden haben Menschen einen Fuss vor den anderen in der Viamala gesetzt. Auch heute noch zieht es Menschen durch und in die Region. Wo es im Sommer für den Besuch der berühmten Schlucht oder einer der anderen unzähligen Sommeraktivitäten ist, ist es im Winter der Wunsch nach Pulver, Panorama und Kulinarik. Die Wintersport-

lerinnen und -sportler können sich inmitten des Kantons Graubünden auf unzählige Winterelebnisse freuen – und auf die verschiedenen Sportarten und Aktivitäten, welche sich ideal dazu eignen.

Blau, rot oder schwarz – was darfs sein?

Die Aussicht in Splügen geniessen, familienfreundlich die ersten Versuche auf den Ski oder dem Snowboard tätigen oder sich im Avers der fordernden Piste stellen: Auf knapp 100 Kilometern kommen alle alpinen Wintersportlerinnen und Wintersportler auf ihre

Kosten. Verteilt auf sechs verschiedene Skigebiete, alle mit ihrem ganz eigenen Charme und idealen Pistenbedingungen, sind in der Region Viamala abwechslungsreiche Stunden – oder sogar Tage – vorprogrammiert. Gut, dass die sonnige Region die bestens präparierten Pisten bis in den Frühling anbietet – das Besuchen und Befahren aller Skigebiete braucht ihre Zeit.

Sollten die Pisten dennoch dem Pulver weichen, warten schon der Piz Beverin, Piz Piot oder das Mittagshorn. Eine Skitour auf einen dieser Gipfel ist das ultimative Schneeerlebnis und für Freerider beinahe schon ein Muss. Sollte es etwas weniger Anspruchsvolles – aber auf keinen Fall weniger Imposantes – sein, bieten sich das Zwölffhorn oder das Grosshorn als beliebte Tourenziele an. Skitourengängerinnen und -gänger sowie Splitboarder können vor der Abfahrt ein imposantes Bergpanorama geniessen. Ist es vielleicht die erste Tour? In der Region existiert ein breites Angebot von geführten Skitouren, welche von eidgenössisch diplomierten Bergführerinnen und Bergführern angeboten werden. So steht dem Abenteurer am Abhang nichts im Wege. Vor allem nicht, wenn man sich im neuen ATC Avalanche Training Center das richtige Verhalten im Falle eines Lawinenabgangs angeeignet hat. In Juppa im Avers entsteht nämlich auf die diesjährige Wintersaison ein modernes und stationäres Center für die Übung der Lawinenverschütteten-Suche mit LVS-Geräten und Lawinensonden. Für alle Personen, die abseits der präparierten Pisten unterwegs sind, lohnt sich der Besuch des Centers definitiv.

Zu Fuss durch das Winterwunderland

Wünscht man sich hingegen ein Erlebnis in der Viamala mit etwas weniger Adrenalin, kann die schneebedeckte Landschaft auch zu Fuss entdeckt werden. Signalisierte und bestens präparierte Wanderwege laden zum Spaziergang durch verschneite Wälder hin zu einzigartigen Aussichtspunkten ein. Diverse Routen führen die Wanderer durch das Gebiet und sorgen für entspannte

*Auf und abseits der Piste ein Erlebnis
Mit über 100 Kilometern präparierten
Pisten gibt es in der Viamala ständig
etwas Neues zu entdecken.*



Eine Destination - unzählige Möglichkeiten
Von entspannten Spaziergängen bis hin zum Adrenalinkick beim Eisklettern – die Region bietet alles an.

Stunden in der Bündner Natur. Mit etwas Glück trifft man auf der Wanderung auf Gämse oder Steinadler, welche man aus der Ferne beobachten kann.

Möchte man den präparierten Wegen weichen, kann man die Schneeschuhe anziehen und so durch die Natur wandern. Die abwechslungsreiche Landschaft der Viamala ladet zum Laufen, Verweilen und Staunen ein. Klar markierte Trails, wie sie auf dem Dreibündenstein in der sogenannten Schneeschuh-Arena oder im Rheinwald mit dem Panell-Trail, vorhanden sind, führen die Läuferinnen und Läufer zur imposanten Kulisse der Alpen. Auch hier können Interessierte von einer Vielzahl an diplomierten Wanderführerinnen und Wanderführern profitieren, vor Ort das benötigte Material ausleihen und sich so im Schneeschuhlaufen versuchen.

Ausdauer, Kraft und Koordination beim Langlaufen

Zurück auf den präparierten Strecken warten in der Viamala eine Vielzahl an Loipen auf die Langläuferinnen und Langläufer. Beim Langlaufen, einer der gesündesten Sportarten überhaupt, genießt man die unberührte Landschaft und die Ruhe der Natur. Die Destination Viamala bietet rund 56 Loipenkilometer an – 38 davon alleine im Rheinwald. Verschiedene Schwierigkeitsstu-



fen im klassischen Stil sowie im Skating laden auch Anfänger dazu ein, die ersten Kilometer auf den schmalen Latten zu absolvieren. Doch auch die anderen Gebiete in der Viamala sind einen Besuch auf den Loipen wert: In Feldis, Obermutten und im Avers warten Panorama-Loipen darauf, befahren zu werden. Für Interessierte, welche sich an den Sport wagen möchten, stehen verschiedene Sportgeschäfte zur Verfügung, in welchen unkompliziert die benötigte Ausrüstung ausgeliehen werden kann. In der Region werden die perfekten Voraussetzungen für die ersten Versuche in einer neuen Sportart geschaffen – so auch beim Eisklettern.

Eiskalt den Bach hinauf

Beim Eisklettern – bei welchem man gefrorene Wasserfälle erklimmt – handelt es sich um eine der aussergewöhnlichsten und anspruchsvollsten Herausforderungen im Bergsport – Nervenkitzel ist da vorprogrammiert. Im Avers, Rheinwald, Val Ferrera und sogar rund um die Viamala-Schlucht finden sich steile und lange Eisfälle, welche nur darauf warten, erklommen zu werden. Dabei ist bei dieser Sportart Training und das Wissen von grosser Wichtigkeit: Die Bergsportschule Grischa bietet im Gebiet über den Winter Schnupperkurse im Eisklettern an. Auf einem über-

Nicht auf leerem Magen

Vor oder nach den Aktivitäten wartet schon eine Auswahl an kulinarischen Erlebnissen.



schaubaren Eisfall können nach genügend Einführung bereits die ersten Kletterversuche getätigt werden. Wer sich mehr mit diesem Sport auseinandersetzen will, kann gleich vor Ort auch einen mehrstufigen Kurs belegen.

Heimelig zur Ruhe kommen

Die sonnige Region glänzt nicht nur dank den bestens präparierten Pisten und Loipen, entspannenden Schneeschuh- und Wandertouren sowie dem Nervenkitzel bei Abfahrten im Pulver oder beim Klettern auf Wasserfällen: Gemütliche Unterkünfte und ein vielfältiges kulinarisches Angebot runden den Besuch und Aufenthalt in der Viamala ab. Vom mehrfach ausgezeichneten Spitzen- und Sternerestaurant bis hin zur einfachen und rustikalen Bergbeiz ist für jeden Geschmack – und jedes Portemonnaie – etwas dabei. Von Schamser Nedels bis hin zu Thusner Schokoladenkuchen: An regionaler Küche mangelt es in der Viamala definitiv nicht. So auch an Gastfreundschaft.

In der Region verteilen sich mehrere Hotels, Ferienwohnungen, Bed & Breakfasts, Maiensässe und SAC Berghütten, welche alle von der bekannten Bündner Gastfreundschaft geprägt sind. Die hohe Anzahl an verschiedenen Unterkünften stellt dabei einen grossen Vorteil dar, denn so kann selbst die Unterkunft auf die jeweiligen Aktivitäten angepasst werden: Für die Schneeschuhtour ist ein Maiensäss der ideale Startpunkt und für den Schlittelausflug mit der Familie ist ein heimeliges Bed & Breakfast eine gute Lösung, die das Portemonnaie nicht zu sehr belastet. In der Destination Viamala findet sich für jede Person die passende Unterkunft, ein leckerer Gaumenschmaus und ein (oder mehrere) Tage Wintersport in einer wunderschönen Landschaft – und das inmitten des Kantons. ■

*Wo solls denn hin?
In der Viamala mangelt es nicht an Aktivitäten und auch nicht an Unterkünften.*



AKTIVITÄTEN IN DER VIAMALA

SKITOUREN & FREERIDE



LANGLAUFEN



EISKLETTERN & EISKLETTERKURSE



NATUREISFELDER



WINTERWANDERN



SCHNEESCHUHTOUREN



SCHLITTELN & RODELN



SKIFAHREN & SNOWBOARDEN



green-sun.ch GmbH

Als unabhängiges Unternehmen setzt sich Markus Marti von der green-sun.ch GmbH für die Bedürfnisse seiner Kunden ein. Die Firma bietet Energieberatung für Gebäude, GEAK Berichte (GEAK steht für «Gebäudeenergieausweis der Kantone»), Impulsberatung für erneuerbare Heizungen, Energienachweise, beantragt Fördergelder sowie Baubewilligungen und übernimmt Bauleitungen.

www.green-sun.ch

Sanierungsexperte zum Nulltarif



Markus Marti, Geschäftsführer von green-sun.ch, misst mit dem Laser eine Liegenschaft aus.

Den eigenen Energiebedarf optimieren, auf erneuerbare Energien setzen oder Fördergelder beantragen, das stellt Bauwillige oft vor ungewollte Herausforderungen. Markus Marti von green-sun.ch ist unabhängiger Energieberater und möchte dem entgegenwirken. von Barbara Schirmer

«VIELE MEINER KUNDEN SIND ÜBERRASCHT, WIE VIEL FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND KANTON GEBOTEN WIRD.»

Die Gebäudehülle muss saniert werden, das Heizsystem kommt in die Jahre, oder jemand plant einen Neubau mit optimiertem Einsatz von erneuerbaren Energien. «Alles gute Gründe, um einen unabhängigen Energieberater beizuziehen», ist sich Markus Marti sicher. Seit 30 Jahren ist er in der Branche tätig. Mit seiner Firma green-sun.ch ist er Spezialist für Energieberatungen, erstellt Energienachweise und GEAK-Plus-Analysen. Zudem unternimmt er Impulsberatungen betreffend erneuerbares Heizen, beantragt Fördergelder sowie Baubewilligungen und übernimmt Bauleitungen.

«Allein eine energetische Sanierung setze sehr viel Fachwissen voraus, um das Optimum für die Kundschaft herauszuho-

len», bedenkt er. Wichtig ist ihm, das Gebäude ganzheitlich zu betrachten. Die Schwachstellen zu eruieren und die Wünsche und Möglichkeiten der Bauherrschaft zu kennen, damit das Optimum für den Kunden herausgeholt wird.

Um dies zu erreichen, greift Marti zu Hilfsmitteln, die Bund und Kanton zur Verfügung stellen. So der «GEAK Plus Beratungsbericht», der als offizielle Energieetikette der Kantone gilt, oder die «Gebäudemodernisierung mit Konzept», welche im Kanton St.Gallen erschaffen wurde. Beide Hilfsmittel zeigen der Bauherrschaft verschiedene Varianten auf, wo die Schwachstellen bei bestehenden Gebäuden sind und wie und mit welchen finanziellen Mitteln solche behoben werden können.

Energieexperte zum Nulltarif

Der «GEAK Plus Beratungsbericht» oder die «Gebäudemodernisierung mit Konzept» umfasst die ganze Gebäudehülle sowie die Haustechnik und betrachtet das Gebäude als Ganzes. Anders bei der «Impulsberatung für erneuerbar heizen». Da steht die Haustechnik mit der Heizung und der Warmwasseraufbereitung im Fokus. Marti betont: «All diese Beratungsprogramme werden von den jeweiligen Kantonen stark gefördert, sodass die Kundschaft perfekt beraten ist und weiss, wie sie bei ihrem Projekt mittelfris-

tig vorgehen soll.» Und das vielfach erst noch kostenlos. Der Aufwand werde nämlich von den Kantonen sehr gut unterstützt oder gar vollumfänglich übernommen.

Möglichst hochwertig und dennoch effizient und kostengünstig zu sanieren, ist das erklärte Ziel von Markus Marti. Daher geht er bei seinen Berechnungen auch auf die Investitions- und Betriebskosten ein und zeigt auf, mit welchen Investitionen wie viel Energie und damit Geld gespart werden kann. Zudem werden alle möglichen Fördergelder berücksichtigt. «Viele meiner Kunden sind überrascht, wie viel finanzielle Unterstützung vom Bund und den Kantonen geboten wird», stellt Marti immer wieder fest.

Dank Expertenwissen Fehler vermeiden

Hat die Bauherrschaft mit dem Bericht einen Weg für das bevorstehende Sanieren definiert, muss dieser geplant und fachgerecht umgesetzt werden. Mit den Beratungs- und Planungsarbeiten sowie Bauleitungen, Ausschreibungen und Ausführungskontrollen bietet green-sun.ch auch hier Hand. «Der Kunde hat von A bis Z einen kompetenten und vertrauenswürdigen Partner an seiner Seite, der sicherstellt, dass das Vorhaben fachlich richtig, innerhalb des Budgets und auch termingerecht ausgeführt wird.» Marti ist überzeugt, dass sich mit Expertenwissen Fehler und Bauschäden vermeiden lassen und Kosten eingespart werden können.

Sein Handwerk hat der Fachmann als Dachdeckermeister von Grund auf gelernt, ist zudem diplomierter Energieberater sowie GEAK Experte und weiss, auf was es beim Bauen ankommt. Er hält sich mit Kursen und Tagungen auf dem aktuellsten Stand und setzt für seine Dienste modernste Programme ein. «Die ständigen Anpassungen bei Gesetzen und Förderbestimmungen bedingen eine stetige Weiterbildung.» Wie wichtig das ist, zeigt sich am Kanton Glarus, der künftig nur noch auf erneuerbare Energie bei den Heizsystemen setzt und die Pflicht für die erneuerbare Energiegewinnung bei Neubauten festlegte. «Wir sind auch dafür gerüstet und bieten für unsere Kunden Energienachweise an, beraten sie für das geeignete Solarsystem oder erstellen für sie die unterschriftsbereite Baueingabe.»



Jede Beratung beginnt mit einem Gespräch, um die Anliegen der Kundschaft in die Beratung miteinzubinden.



**Drei Fragen an Markus Marti,
unabhängiger Energieberater.**

Weshalb lohnt es sich, ein Gebäude energetisch zu sanieren?

Eine gut geplante Sanierung steigert den Wohnkomfort und trägt massgeblich zum Werterhalt der Liegenschaft bei. Die Betriebskosten sinken dabei stark und man tut Gutes für die Umwelt. Die sehr guten Förderbedingungen sowie die vorteilhaften Hypothekarkonditionen überraschen den einen oder anderen Kunden positiv. Mit einer klugen Sanierung macht sich die Bauherrschaft unabhängig von fossilen Energieträgern und ist künftig nicht mehr von deren Preisanstiegen betroffen.



Gebäude vor der Sanierung.

Was muss ich bei einer energetischen Sanierung beachten?

Eine richtige Fach- und Kostenplanung ist wichtig. Sie zeigt im Vorfeld auf, was auf Sie zukommen wird und verhindert böse Überraschungen für die Bauherrschaft. Auch muss von der Baueingabe bis hin zur Auszahlung der Fördergelder an sehr viel gedacht werden. Ich empfehle, sich von einem Experten Rat zu holen, um bei der Umsetzung jemandem vertrauen zu können, der die Interessen der Bauherrschaft unabhängig vertritt.

Was spricht für die Firma green-sun.ch GmbH?

Wir sind ein neutrales Unternehmen, welches sich mit vollem Einsatz und dem ganzen Erfahrungsschatz für die Bedürfnisse unserer Kunden einsetzt. Dabei handeln wir immer transparent und im Sinne unserer Kunden. ■



Gebäude nach der Sanierung.

Aktuell kostenlose Impulsberatung für erneuerbares Heizen

Die Firma green-sun.ch GmbH bietet als akreditierter Impulsberater in allen Kantonen aktuell kostenlose «Impulsberatung für erneuerbar heizen» bei Einfamilien- und Mehrfamilienhäusern an.

Diese Beratung ist darauf ausgerichtet, der Bauherrschaft den Umstieg ihrer Öl-, Gas- oder Elektroheizung auf ein erneuerbares System aufzuzeigen. Dabei schaut sich der Experte die Gegebenheiten vor Ort an und erklärt mögliche erneuerbare Heizsysteme. Anschliessend erhält die Bauherrschaft eine Empfehlung, auf welcher die Anschaffungs- und Unterhaltskosten sowie die Einsparungen über die ganze Betriebszeit transparent offengelegt sind. Ebenfalls erhält sie wertvolle Tipps, die es bei der Planung zu bedenken gibt.

Mehr unter www.green-sun.ch

ANZEIGE

Es gibt sehr viele Bedürfnisse, die green-sun.ch GmbH findet die ideale Lösung für Ihre!



8867 Niederurnen | 077 400 74 45
info@green-sun.ch | www.green-sun.ch

Energieberatung für Ihr Objekt nach Mass

- Energieberatung
- GEAK Plus
- Impulsberatung erneuerbar heizen
- Energienachweise
- Beantragung Fördergelder
- Bauleitung
- Baueingabe



Der neue EQB verbindet Mercedes-EQ-typische Designelemente mit einer kantigen und charakterstarken Ausdrucksweise.

Komfortabel, sicher und geräumig



Der EQB komplettiert das SUV-ABC von Mercedes-Benz. Der Kompakt-SUV bietet eine ordentliche Reichweite, hohen Fahrkomfort und bis sieben Plätze. **von Ruedi Gubser**



Das flexible Multitalent bietet mit bis zu sieben Sitzen eine ideale Kombination aus Platz, Komfort und Funktionalität. Der grosse Laderaum lässt sich durch geteilt klappbare und längs verschiebbare Fondsitze zusätzlich erweitern.

Mercedes-Benz ist wacker unter Strom. Die Stuttgarter Autobauer sind beim Ausbau ihrer Elektropalette fleissig unterwegs. EQA, EQC, EQS und EQV wurden bereits lanciert, mit dem EQB ist nun ein weiterer Buchstabe im EQ-Alphabet dazugekommen, bevor nächstes Jahr der EQE sowie die SUV-Varianten von EQE und EQS eingeführt werden. Zu diesen acht EQ-Modellen gesellen sich ausserdem die nur noch mit Elektroantrieb erhältlichen Modelle von Tochterfirma Smart (Fortwo und Forfour). Und weitere Neuheiten, wie etwa die elektrische G-Klasse, sind in der Pipeline.

Der Fokus liegt in diesem Bericht auf dem EQB. Der Kompakt-SUV basiert technisch auf dem GLB mit Verbrennungsmotor. Einzig die Plattform beim EQB ist eben auf den Elektroantrieb ausgelegt worden. Das heisst: Zwischen den Achsen ist flach im Fahrzeugboden ein Lithium-Ionen-Akku mit einer nutzbaren Kapazität von 66,5 Kilowattstunden (kWh) verbaut, der genügend Energie für rund 420 Kilometer Reichweite (WLTP) bereitstellt und mit maximal 100 Kilowatt Gleichstrom geladen werden kann. Damit wird die Batterie in einer halben Stunde von 10 auf 80 Prozent gefüllt. Ein permanent funktionierender Synchronmotor treibt die Hinterachse an, ein zusätzlicher Asynchronmotor an der Vorderachse wird bei Bedarf zugeschaltet. «Beim Antrieb ist der EQB eng mit dem EQA verwandt»,

äussert sich Mercedes-Benz-Produktmanager Marius Philipp in einer Pressemitteilung. «Der EQB ist aber deutlich erwachsener und bietet mehr Nutzwert und Funktionalität.»

Mit futuristischen Elementen

Dank dem eckigen Design geniesst der EQB derzeit ein Alleinstellungsmerkmal in der Elektrowelt. Wie sein Verbrenner-Pendant GLB kann er optional mit einer dritten Sitzreihe ausgestattet werden, was bei einer Fahrzeuglänge von 4,68 Metern erstaunt. Für Chef-Designer Gorden Wagener hat die Formgebung aber auch einen ästhetischen Reiz: «Mit dem EQB haben wir einen Elektro-SUV entworfen, der die eckigen Formen unserer Offroader aufnimmt und in die Zukunft projiziert. Wir kombinieren seine signifikante Silhouette mit futuristischen Elementen wie der Black-Panel-Front und schaffen so einen aussergewöhnlichen Look.» Ausserdem ist der Stromer ein richtiges Familienauto: In den Sitzreihen zwei und drei können insgesamt vier Kindersitze befestigt werden, die zweite Reihe lässt sich in der Länge um 14 Zentimeter verschieben, die Neigung der Lehnen kann in mehreren Stufen verstellt werden. Die Sitze der dritten Reihe können zudem bündig im Ladeboden versenkt werden, wodurch ein riesiger Kofferraum mit maximal 1710 Litern Fassungsvermögen entsteht. Unterwegs im EQB ergeht es einem so wie fast immer, wenn man mit einem Stromer unterwegs

ist, von dem es auch eine Version mit Verbrennungsmotor gibt – man erkennt schnell, dass die Batterievariante die angenehmere ist. Die Platzverhältnisse sind besser, die Geräuschkulisse ist wesentlich leiser, Antritt und Durchzug des Antriebs sind kraftvoller. Gerade in einem hochbauenden SUV wie dem EQB macht sich die ausgewogene Gewichtsverteilung und der wegen der Batterie sehr tiefe Schwerpunkt positiv bemerkbar – Spurtreue und Kurvenlage überzeugen. Sowohl der EQB 300 4Matic mit 168 kW/228 PS als auch der EQB 350 4Matic mit 215 kW/292 PS sind souverän motorisiert.

Ein Kern der Strategie

«Unsere Zukunft ist rein elektrisch», bekräftigte Mercedes-Chef Ola Källenius immer wieder, und weil den Worten auch Taten folgen, wirkt dieses Bekenntnis glaubwürdig. Mit dem EQB decken die Stuttgarter nun ein breites Gebiet mit Elektromodellen ab, vom Kompaktwagen über SUV in mehreren Grössen bis hin zur Luxuslimousine. Die Marke mit dem Stern ist auf gutem Weg, die eigenen Vorgaben unter dem Begriff «Ambition 2039» zu erfüllen – die konsequente Elektrifizierung des gesamten Produktportfolios als zentraler Baustein auf dem Weg zur CO₂-Neutralität. «Elektrofahrzeuge sind dabei der Kern unserer Strategie», sagt Ola Källenius. «Ein grosser Teil der Transformation wird noch in diesem Jahrzehnt passieren.» Mercedes-Benz ist in Sachen

Elektromobilität mit sieben E-Auto-Modellen bereits gut aufgestellt: EQA, EQB, EQC (SUV), dem kommenden EQT (Mini-Van), EQV (Bus), EQE und EQS (Limousinen). Damit stehen diverse Bauformen mit Elektroantrieb zur Verfügung.

Mercedes-Benz legt den Schalter um: Die Stuttgarter schaffen mit der Produkt- und Technologiemarke EQ ein elektromobiles Ökosystem aus Produkten, Dienstleistungen, Technologien und Innovationen. EQ steht für intelligente Elektromobilität. Für attraktives Design, aussergewöhnlichen Fahrspass, hohe Alltagstauglichkeit und ein Höchstmass an Sicherheit.

Mercedes-Benz EQS



Der EQS ist die erste vollelektrische Limousine von Mercedes-EQ. Die Highlights des neuen EQS sorgen für ein absolut neuartiges Fahrerlebnis. Der mühelose Alltag im EQS wird durch das lernfähige digitale Interieur bestimmt. Intuitiv erlebbar mit dem MBUX Augmented Reality Head-up-Display sowie dem MBUX Interieur-Assistent. Die Leistung beträgt 385 kW/523 PS, die Reichweite wird mit 529 bis 782 Kilometern angegeben.

Mercedes-Benz EQE



Vom ikonischen One-Box Design bis zum atemberaubenden MBUX Hyperscreen: Der neue EQE vereint sinnliche Ästhetik mit wegweisender Ingenieurskunst auf höchstem Niveau. So erlebt man eine neue, luxuriöse Ära der Elektromobilität.

Mercedes-Benz EQC



Der EQC strahlt eine faszinierende Reinheit, Ruhe und Modernität aus. Damit verkörpert er die Designsprache des progressiven Luxus. Der EQC prägt einen modernen, verantwortungsvollen Lebensstil. Sein fast lautloses Fahren ist auch für Aussenstehende eine Wohltat. Er ermöglicht lokal emissionsfreies Fahren, zudem werden insgesamt 100 Bauteile aus ressourcenschonenden Materialien gefertigt.

Mercedes-Benz EQA



Mit neuen, markanten Designelementen inszeniert der EQA den neuen, elektromobilen Lifestyle. Die Kunden können aus drei verschiedenen Ausstattungspaketen wählen und den EQA zum persönlichen EQA machen. Die Komfortausstattungen und Sicherheitssysteme im EQA sorgen für ein exzellentes, elektrisches Fahrerlebnis.

Mercedes-Benz EQV



Der EQV verbindet den Wohlfühlraum der V-Klasse und einen Laderaum von bis zu 1410 Litern mit einem effizienten Elektroantrieb. Dank der Batteriekapazität können auch längere Strecken lokal emissionsfrei zurückgelegt werden, während die Fahrgäste das hohe Niveau der V-Klasse bei Funktionalität, Sicherheit und Komfort geniessen.

ANZEIGE

EQA

DAS IST FÜR DIE
NEUE GENERATION.

Design, das auf den ersten Blick elektrisiert: Der EQA überzeugt mit einer progressiven Linienführung – hier und heute. Entdecke den ersten vollelektrischen Mercedes-Benz im Kompaktwagensegment.

Jetzt bei uns Probe fahren.






Garage Milt AG, Glarus

Kirchweg 88-90 8750 Glarus, Tel. +41 55 640 27 27 info@milt.ch, www.milt.ch

Winter im Schanfigg, oder: Wo sich Schneesport, Genuss und Dorfkultur verbinden

Das entschleunigte und gleichsam wilde Bergtal Schanfigg ist in den Wintermonaten aus mehreren Gründen eine Erkundung wert. **von Carla Gabrí**

Für alle, die es hoch hinaus zieht, lockt der Sonnenberg Hochwang als Trouvaille unter den Bergbahnen. Eindrückliche Winterwanderungen lassen sich mit gemütlichen Genussangeboten kombinieren und wenn es weiter talabwärts zieht, stösst auf Walser Dorfkultur, die nicht nur gelebt, sondern auch mit Gästen geteilt wird.

Besonnte Skipisten ohne Dichtestress

Das Schanfigger Winterjuwel ist der Sonnenberg Hochwang. Die Sesselbahn der Talstation Fatsché führt

hoch hinauf auf die Sonnenterrasse Triemel. Von dort geht es mit dem Skilift zur Goldgruoba – auf 2284 Meter über Meer. Oben angekommen genießt man die freie Sicht auf den Gürgaletsch, den Alpstein und das Weisshorn. Zeit, um mal richtig durchzuatmen, bevor es dann im Saus den Hang runter geht. Die 26 Pistenkilometer am Sonnenberg Hochwang gelten unter schon länger als Geheimtipp. Schnell ist man per Du und genießt die «patschifige» Atmosphäre auf der Piste, auf der Terrasse oder beim Anbügeln. Grund für die lockere Stimmung ist nicht nur die be-



rühmte Schanfigger Weltoffenheit, sondern auch der ausbleibende Dichtestress. Statt überfüllte Pisten zieht man freie Schwünge über die elf präparierten Naturschneepisten – von gemütlichen Flachhügeln bis hin zu anspruchsvollen Steilhängen ist für alle etwas dabei. Auf Kinder wartet an der Talstation das fantasievoll gestaltete Kinderland mit Übungslift und Kinderskilift. Für alle anderen gibt es für das gemütliche Ausklingen des Skitags in der Panoramabar «Fatsché» Kafi, Cocktails und Liegestühle.

Mit dem Kite oder zu Fuss quer durchs Tal

Dank des ausgeprägten Südföhns zwischen Arosa und Chur mauserte sich das Skigebiet Hochwang auch immer mehr zu einem gefragten Snowkitespot. Der am Südhang gelegene Föhnspot ist coupiert und fordert auch beim Kiten mit kleinem Schirm Geschick und Erfahrung. Belohnt wird man dafür mit einer rund zwei Kilometer langen Fahrt in Richtung Weissfluhjoch. Unterwegs überzeugt vor allem die Vielfalt: Man springt nicht nur über Wächten, sondern durchquert etliche kleine und mittlere Segelhänge, Freestyle- und Race-Flächen.

Wer dann doch lieber zu Fuss unterwegs ist, findet im Hochwang Winterwege, durch die sich quer durch das

Schanfigg wandern lässt. Eine beliebte Route beginnt im Panoramarestaurant «Triemel» und führt nach zwei Stunden ins Dorf Pagig. Nach Lust und Laune kann man hier im «Pagigerstübli» einkehren, wo an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat zusammen gejasst wird. Alternativ anbietet sich auch der etwas kürzere Winterwanderweg vom Skihaus Hochwang bis nach Peist. Auch hier lässt sich einkehren – je nach Wochentag entweder in «Silvanas Bäsabeiz» oder im kleinen, aber sehr feinen «Evis Brunnastübli».

Der Geschmack der Heimat im Heimeli

Ein weiterer Ausgangspunkt für Unternehmungen ist das Dorf Langwies weiter oben im Tal. Die Winterwanderwege starten jeweils vor dem Dorfladen – ideal, um noch in letzter Sekunde ein Fläschchen hausgemachten Rötali und lokalen Salsiz der Hofmetzgerei Sunnarüti einzupacken. Bestens versorgt geht es den Berg hoch in Richtung der abgelegenen Walsersiedlungen, entweder ins FONDEI zum Skihaus Casanna oder ins Seitental Sapün zum Berggasthaus «Heimeli». Besonders das «Heimeli» besticht durch seine Küche – man spricht auch von der «Heimeli-Gourmetküche». Zur Auswahl stehen echte Bündner Klassiker, wie etwa Capuns Sur-silvan, Bündner Krautpizokels oder Älplermakkaroni –



Ganz ohne Massenrummel
Elf Naturschneepisten mit 26 Pistenkilometern bieten viel Spass, Platz und Aussicht.



Zum Abheben
Am Sonnenberg Hochwang
kommen Kitefans auf ihre
Kosten.

alles Gerichte, die optional auch vegan zubereitet werden. Für alle, die nach etwas Exklusiverem suchen, werden gerne auch Eigenkreationen mit einheimischem Holz aufgetischt, zum Beispiel der Arvenkaffee, das Arvenbier oder das Arvenglacé. Zuletzt kann man entweder im «Heimeli» übernachten – knarrende Dielen, Bündner Bauernmöbel und Sternenhimmel inklusive – oder aber einen Schlitten ausleihen und im Mondschein zurück nach Langwies schlitteln.

«Uf än Ggaffi» im Kulturhuus Schanfigg

In Langwies selber empfiehlt sich nicht nur bei Schlechtwetter ein Besuch im Kulturhuus Schanfigg. Noch bis zum 11.12. lässt sich hier die Ausstellung «Uf än Ggaffi» erkunden, in der 15 Frauen vom Schanfigg in Film, Text und Ton porträtiert werden. Die Biografien vermitteln ein Le-

*«Uf än Ggaffi»
Die Ausstellung
porträtiert das
Leben von
15 Frauen aus
dem Schanfigg.*

bensgefühl vom Schanfigg, wobei der Ausstellungsraum selber einer Kafeestube gleicht und gemütliches Beisammensein ermöglicht. Das mag ganz generell das Besondere am Kulturhuus Schanfigg sein: Über das ganze Jahr hinweg treffen sich hier Einheimische und Gäste zu Ausstellungen und Veranstaltungen wie Vorträgen, Filmabenden und Lesungen, ganz nach dem Motto «lokal – überraschend – aufgeschlossen». Nebst den Ausstellungs- und Veranstaltungsräumen beherbergt das Kulturhuus auch die Kulturfachstelle Arosa-Schanfigg sowie die einsehbaren Sammlungen des Kulturarchivs Schanfigg und der Raetica-Bibliothek von Sprecher, Jenins. Gerade die Raetica-Bibliothek übt auf Bibliophile einen besonderen Reiz aus, zumal hier wertvolle Erstausgaben und Chroniken sowie politische Schriften vor 1800, Zeitungsbestände aus dem 19. Jahrhundert und zahlreiche moderne Publikationen zur Geschichte Graubündens zu finden sind.



NÜTZLICHE LINKS ZUM GEBIET

**VERANSTALTUNGS-
KALENDER**



**KULTURHUUS
SCHANFIGG**



**BERGGAST-
HAUS
«HEIMELI»**



**SPORT-
BAHNEN
HOCHWANG**



**SNOWKITE
PREISE**



*Abgeschiedene magische Bergwelt
Am Fusse der Chüpfenflue wartet das
Bergsterne-Hotel Heimeli.*

Schneesport, heimeliger Genuss und gelebte Dorfkultur

Im Winter ist die Chance gross, dass man nach dem Besuch im Kulturhuus Schanfigg wieder nach draussen gelockt wird. Zwischen dem Kulturhuus und dem Lagerhaus Strela erstreckt sich in kalten, schnee-reichen Wintern ein von Hand hergestelltes Eisfeld, auf dem sich wunderbar Schlittschuhlaufen lässt. Mit etwas Glück erlebt man auch ein Stück echte Dorfkultur, etwa wenn der Skiclub Strela zum traditionellen Schlittelrennen oder zu der berühmten Mattjischhora-Abfahrt lädt, für die der Einsatz jeglicher Sportgeräte ohne Motor erlaubt und heitere Stimmung garantiert ist. Wenn es doch wieder zu kalt wird, kann man sich im Gasthaus Edelweiss bei einem Edelweiss-Plättli mit Schanfigger Käse- und Fleisch-Spezialitäten und einem «Huuskafi» aufwärmen.

Dieses Ineinandergreifen vielfältiger und bodenständiger Angebote und Aktivitäten mag für das Schanfigg geradezu bezeichnend sein: Sonnige Skipisten mit Snow-Kite-Action, heimelige Gourmet-Bünderküche und ein Kulturtreiben, das von Einheimischen gelebt und für Gäste erlebbar ist. Ganz nach dem Motto «Willkomma bi nünsch im Schanfigg» ist das Schanfigg eine Reise wert – am besten, eine mit mehreren Zwischenstopps. ■



WINTERWANDERWEGE

TRIMEL-PAGIG



SKIHAUS-HOCHWANG-PEIST



LANGWIES - BERGGASTHAUS «HEIMELI»



ANZEIGE

**31. AROSA
HUMORFESTIVAL**
8. – 18.
DEZEMBER
2022





Zu Hause ist es am schönsten
Ein ganzheitliches Versorgungs-
setting erlaubt es den Betroffenen,
im Eigenheim ein grosses Mass an
Selbstständigkeit zu behalten.

Koordiniert und ganzheitlich umsorgt – aber wie?

Im Falle akuter oder chronischer Krankheit sieht das Gesundheitssystem eine umfassende Grundversorgung vor. Oft werden aber Angebote und Dienstleistungen gar nicht oder ungenügend von Betroffenen und Angehörigen in Anspruch genommen. Dies, weil sie schlichtweg nichts von diesen Leistungen wissen – oder die Hemmschwelle zu gross ist. Integrale Versorgung soll da dank Koordination und Transparenz Abhilfe schaffen können.

von Emilia Kimidzikic

Die schweizerische Gesundheitsversorgung ist nach dem Modell eines föderalistischen Systems aufgebaut: Bund, Kantone, Gemeinden, Krankenversicherungen und sonstige Leistungserbringer wie zum Beispiel Hausärzte, Therapeuten oder Spitäler übernehmen jeweils einen Teil des Versorgungssystems. Dank diesem System sollte jede und jeder Zugang zu einer guten medizinischen Versorgung haben. Auf der anderen Seite der Medaille zeichnet sich aber ein sehr unübersichtliches und fragmentiertes System ab, das vermehrt einen fokussierten Blick auf sein Gebiet hat. Betroffene und Angehörige sind im Krankheitsfall auf die Expertise und Zeit ihrer Ansprechpersonen angewiesen und müssen sich im Wald der verschiedenen Therapien, Sozialleistungen und Entlastungsmöglichkeiten alleine zurechtfinden.

Wenn zu viel des Guten schädlich wird

Die Breite an Angeboten und Akteuren im Falle einer Krankheit oder allgemeinen Betreuungs- und Pflegesituation kann schnell einem unübersichtlichen Flickenteppich gleichen und die Ganzheitlichkeit eines Menschen ausser Acht lassen. Unwissen über das System und die Abläufe im Rahmen von Pflege und Betreuung be-

nachteiligen primär die Betroffenen: Diesen wird ungewollt der Zugang zu alternativen und ergänzenden Therapieformen oder Finanzierungsmöglichkeiten erschwert. Dazu nehmen chronisch kranke oder betagte Personen immer mehr Leistungen des Gesundheitswesens in Anspruch. «Die Anzahl chronisch erkrankter und betagter Menschen nimmt demographisch bedingt zu», erklärt Sabrina Spitz. «Eine frühzeitigere Information und Koordination der verschiedenen Angebote (z.B. Spitex, Entlastungsdienst der Pro Senectute, Fahrdienst des Roten Kreuzes etc.) kann dazu beitragen, die ambulante Versorgung nachhaltiger und stabiler auszurichten. Ausserdem können die verschiedenen Dienstleistungen am Bedürfnis der Patienten angepasst werden, was ihrer Selbstbestimmung zugutekommt.» Sabrina Spitz ist Leiterin der Sozial- und Austrittsberatung sowie der Anlaufstelle Gesundheit und Alter der Flury Stiftung in Schiers. Sie setzt sich täglich mit Menschen auseinander, welche viele verschiedene Hilfsangebote des Gesundheits- und Sozialwesens in Anspruch nehmen oder nehmen sollten. Ziel dieser Koordination ist es – zum Beispiel durch die bedarfsgerechte Wohnform und Betreuung im Alltag –, die

Betreuung und Pflege: Was ist der Unterschied?

Pflege und Betreuung kommen zum Zug, wenn beispielsweise eine betagte Person selbstständig zu Hause bleiben und nicht in ein Altersheim einziehen möchte. In einem solchen Fall müssen (nebst der Hilfe durch Angehörige) Hilfsangebote in Anspruch genommen werden:

Betreuung

Damit ist primär die Hilfe zur Lebensführung gemeint: Unterstützung bei der Körperhygiene, der Mobilisierung oder beim An- und Ausziehen durch eine Betreuerin oder einen Betreuer. Haushaltshilfe wie beispielsweise beim Kochen, Putzen oder Einkaufen wird ebenfalls zu Betreuung gezählt.

Pflege

Pflege kommt zum Zug, wenn die Betroffenen Hilfe in Anspruch nehmen müssen, welche über die Lebensführung hinausgeht. Pflegefachkräfte haben die Kompetenz, erste medizinische Behandlungen durchzuführen wie zum Beispiel das Setzen von Spritzen oder Infusionen.



Qualität der Betreuung und Pflege Betroffener und der Angehörigen auf einem hohen Niveau zu behalten sowie das informelle Helfersystem zu unterstützen.

Zu viele Köche verderben den Brei

Um die ambulante Versorgungssituation zu stärken, bedarf es einer gut funktionierenden und transparenten Kommunikation zwischen den einzelnen Akteuren wie Hausärzte, dem Spital, der Spitex und weiteren freiwilligen Organisationen – dazu zählt auch das Wissen der jeweiligen Involvement von einzelnen Dienstleistern. So kann es vorkommen, dass einzelne betreuende Parteien von der jeweils anderen keine Kenntnis haben. Dies kann zu Doppelspurigkeit und Verunsicherung oder Unzufriedenheit führen. Auch werden Fälle beobachtet, bei welchen die Betroffenen keinerlei Kenntnisse über mögliche Unterstützungsangebote der Region haben (oder diese gar nicht existieren). Je länger dieser Zustand anhält, umso schwieriger ist die nachträgliche Integration solcher Stellen. Scham und Schuldgefühle – angeführt durch finanzielle Bedenken oder eigene familiäre Wertvorstellungen – können die Entscheidung zur Herbeiziehung von Unterstützung beeinflussen.

Alles eine Frage des Geldes

Das frühzeitige Integrieren einer ganzheitlichen Versorgung führt nicht nur zu einer für die Betroffenen besseren Pflege- und Betreuungssituation, sondern durch Aufrechterhaltung eines ambulanten Settings auch längerfristig zu Kosteneinsparungen. Wird durch mangelnde Koordination und fehlende Gesundheitspla-

Gut vernetzt ist halb versorgt
Das Pflege- und Versorgungssystem darf keinem Flickenteppich ähneln sondern eher einem Netz.

DIE BETROFFENEN KÖNNEN SO EINEN TEIL IHRER SELBSTBESTIMMUNG BEIBEHALTEN.

nung an Qualität eingebüsst, steigt das Risiko an Verletzungen oder akuten Verschlechterungen des allgemeinen Gesundheitszustands. Die Betroffenen müssen die Notaufnahme aufsuchen und stationäre Behandlungen in Anspruch nehmen. Diese Situationen können verhindert werden. So senkt eine integrale Versorgungsstrategie längerfristig die Gesundheitskosten stark. Stationäre Aufenthalte werden auf ein Minimum reduziert und die Betroffenen können so lange als möglich dem Bedürfnis entsprechend zu Hause bleiben.

Individuell und selbstbestimmt

Kernelement der integralen Versorgung bildet der regelmässige und informative Austausch zwischen Betroffenen und dem Gesundheits- und Sozialsystem – vertreten durch Case Manager. Mögliche Angebote im Bereich Krankheits- und All-

tagsbewältigung können zeitnah nach der Diagnose im Gespräch eruiert und vorgestellt werden: «Vorteil dieser persönlichen Beratung ist, dass die jeweiligen Lebensumstände der Betroffenen miteinbezogen werden können», erklärt Spitz, «so kann beispielsweise das Ausmass der Betreuung durch Angehörige bei der Koordination von anderen Entlastungsleistungen herbeigezogen werden. Das führt nicht nur zu hoher Qualität der Betreuung und Pflege: Die Betroffenen können einen grossen Teil ihrer Selbstbestimmung beibehalten.»

Das schweizerische Gesundheitssystem ist eines der besten der Welt – wenn es auch eines der undurchschaubarsten darstellt. Ein föderalistisches System führt zur Fragmentierung der Aufgaben-

gebiete und so zu einer enormen Breite an Therapie-, Betreuungs-, Pflege- und Entlastungsangeboten. Case Managerinnen und Case Manager können im Rahmen der integralen Versorgung die Fäden in einer Hand halten und so den Zugang zu einem individuellen Versorgungsnetz für die Betroffenen sicherstellen. Sabrina Spitz nennt die Wichtigkeit einer zentralen Koordination in diesem Bereich: «Eine Fachstelle, die systemübergreifendes Wissen bereitstellen kann und dies auf die je individuelle Situation anzuwenden weiss, ist meiner Meinung nach ein elementarer Bestandteil der integrierten Versorgung. Zusätzlich liefert diese Fachstelle bevölkerungsnah Informationen zu einer bedarfsgerechten Versorgungsplanung.»



Individuell ist nicht gleich teuer

Eine koordinierte ambulante Versorgung führt langfristig zu grossen Kosteneinsparungen.

Sozial- und Austrittsberatung der Flury Stiftung

Die Sozial- und Austrittsberatung der Flury Stiftung mit integrierter Anlaufstelle Gesundheit und Alter berätet und informiert rund um persönliche, rechtliche und finanzielle Fragen.

www.flurystiftung.ch/beratung

ANZEIGE

Ein gutes Gefühl, am richtigen Ort zu sein.

Eine umfassende Gesundheitsversorgung aus einer Hand bedeutet für uns die Pflege zu Hause, im Altersheim oder im Spital. Kompetent und herzlich.

FLURYSTIFTUNG 
GESUNDHEITSVERSORGUNG



FLURYSTIFTUNG.CH | 

A man with a beard, wearing a black cap with a pink logo and sunglasses, is looking up at a large, flowering cherry tree. The background shows a green lawn, a stone wall, and distant mountains under a blue sky with light clouds. The man's cap has the word 'querbeet' in pink on it.

*Lukas Roth, der Grünflächen-
spezialist bei der Querbeet Gartenbau
AG, inspiziert einen blühenden
Zierkirschenbaum.*

**Draussen daheim – eine
neue Lebensqualität entdecken**



Ein gepflegter und naturnaher Garten erfreut Herz und Seele. Der erweiterte Wohn- und Lebensraum hinaus in die Natur ermöglicht, Flora und Fauna mit allen Sinnen zu erfahren sowie frische Kräfte aufzutanken. **von Cornelius Raeber**

Fortsetzung auf Seite 6

Ein schöner Garten sei das ideale Bindeglied von einem Gebäude zur Natur – und ein sanfter Übergang von drinnen nach draussen, erzählt Remo Hemmi. Als eidgenössisch diplomierter Landschaftsgärtner kennt er die Branche schon seit vielen Jahren und kann auch beobachten, wie sich die Wünsche und Bedürfnisse der Kunden wandeln. «Ein schöner Garten, aber auch eine gepflegte Veranda oder eine naturnah gestaltete Terrasse ist für viele zu einem Statussymbol geworden – was für Genuss und Lifestyle steht», so Hemmi, der Gründer der Querbeet Gartenbau AG in Trimmis. Gärten sind demnach zum erweiterten Wohn- und Lebensraum geworden, zu Orten, wo man sich gerne aufhalten, erholen und eine entspannende Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen möchte. 80 Prozent seiner Kunden seien denn auch private Kunden, die eine Gartenlandschaft oder den Aussenraum verändern oder neu anlegen möchten und bereit seien, etwas in ihr Daheim zu investieren, erwähnt Hemmi.

Ideen und Vorschläge einbringen

Kunden, die ihrem Garten eine neue Bedeutung, einen neuen Nutzen geben möchten, sind mit ihren Anliegen bei der Querbeet AG an der richtigen Adresse. «Bei einer ersten Besichtigung vor Ort mache ich mir ein Bild der bestehenden Anlage, höre mir die Wünsche der Gar-

tenbesitzer an und frage nach dem Sinn und Zweck der geplanten Veränderung», erklärt Hemmi das Vorgehen bei einer strukturierten Planung.

In der Folge macht er individuelle Vorschläge und präsentiert seine Ideen. «Dabei muss ich berücksichtigen, dass die Leute heutzutage weniger Zeit haben und sich vermehrt gerne in ihrem Garten aufhalten», so die Erfahrungen des Landschaftsgärtners.

Kerngeschäft Gartenbau

Aber wie umfangreich die Bauabsichten der Kundinnen und Kunden auch immer sind: Das seit über 20 Jahren organisch gewachsene Unternehmen kann eine ganze Palette an (Bau-)Dienstleistungen und Pflegearbeiten anbieten. «Unser Kerngeschäft ist aber nach wie vor der Gartenbau mit Neuanlagen, Änderungen und Begrünungen», erwähnt Hemmi.

Dank der mittlerweile auf 30 Personen angewachsenen Belegschaft, der neben Gärtnern auch Forstwarte, Maurer, Schreiner und sogar Schlosser angehören, ist das Unternehmen in der Lage, Gesamtlösungen anzubieten und auch umzusetzen: Von der Planung respektive der Installation eines intelligenten Bewässerungssystems bis zum Aufbau von Mauerwerk oder Treppen, vom Aufstellen eines perfekten Holzzauns bis zur Platzierung eines schicken Sichtschutzes, oder vom Anlegen von Gartenwegen bis zur Reali-

sierung verschiedenster Wasserbecken- und Pool-Lösungen.

Alles aus einer Hand

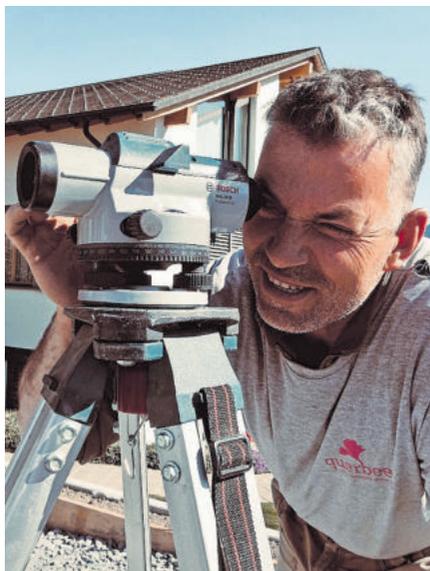
Neben dem Kerngeschäft Gartenbau kann die Querbeet AG aber auch andere Tätigkeiten wie Abbruch und Aushubarbeiten, Hangsicherungen oder allgemeine Beton- und Belagsarbeiten anbieten.

Weiter gehören zum Angebot des Unternehmens das Giessen oder diverse andere Gartenarbeiten wie die regelmässige Blumen-, Beet-, Hecken- oder Rasenpflege – alles aus einer Hand. «Auf Wunsch installieren wir auch Mähroboter-Systeme, um die Gartenbesitzer von dieser Arbeit zu entlasten», ergänzt Marisa Hemmi, die Frau des Firmengründers und gute Seele im Betrieb.

«Aktuell ein Problem sind die artfremden Neophyten, welche sich auch in unserer Gegend sehr stark ausbreiten», erklärt Hemmi und weist darauf hin, dass sie Kundinnen und Kunden auch diesbezüglich gerne beraten und professionell begleiten. Wenn gewünscht, übernimmt die Querbeet AG auch Möblierungen von Gartenanlagen.

Naturmaterialien und ein tolles Team

Bei der Ausführung aller Arbeiten legt der Firmengründer grossen Wert auf die Verwendung von Naturmaterialien. «Die Materialien, die wir einsetzen, kommen



Zenel (links), Durim (Mitte), Norman und Toni (rechts) sowie ihre Arbeitskollegen Giorgio, Dani und Manuel (siehe Seite 7) in Aktion für die Kunden der Querbeet Gartenbau AG.

aus dem Inland oder dem nahen Ausland», bekräftigt er. «Sicher verbauen wir keine Tropenhölzer oder anderes aus den USA oder gar aus China, zumal der Preisunterschied recht klein ist.» Bei all seinen Aufträgen denken Hemmi und seine Leute ebenso an die Biodiversität und an das Tierwohl. «Ein Garten darf auch Igel oder Vögeln Unterschlupf bieten», gibt er zu bedenken. Hemmi, der die Querbeet AG vor 21 Jahren ohne einen einzigen Mitarbeitenden gegründet hat, darf auf motivierte und zum Teil langjährige Fachleute zählen – ihnen steht ein umfangreicher Wagen- und Maschinenpark zur Verfügung.

Insbesondere ist ihm auch seine Frau eine grosse Stütze. Sie war bereits bei der Firmengründung mit dabei und kümmert sich nach wie vor um das Back Office.

An der Zukunft bauen

Mit wärmeren Tagen und dem Frühling vor der Tür ist das Team schon früh am Morgen in 2er- und 3er-Gruppen unterwegs, um die unterschiedlichsten Aufträge auszuführen. Derweil besucht Geschäftsführer Hemmi die Baustellen, trifft die Bauherrschaft, um sich auszutauschen und Details zu besprechen. Schon bald werden sich wieder neue Interessierte bei der Querbeet AG melden, um schon lang gehegte Gartenbaupläne in die Wirklichkeit umzusetzen – spätestens im nächsten Frühling.



Querbeet Gartenbau AG in Trimmis

Vor 21 Jahren hat alles angefangen. Remo Hemmi, eidg. dipl. Landschaftsgärtner, ruft am 1. Februar 2001 die Firma Querbeet ins Leben.

Am 1. Januar 2009 wird die Querbeet Gartenbau AG gegründet. Die Liebe zu Gärten und zur Natur inspiriert die Macher des Unternehmens, individuelle Lösungen anzubieten – das am liebsten draussen in der freien Natur.



ANZEIGE

DER SCHÖNSTE PLATZ IST MEIN GARTEN.



www.querbeetgartenbau.ch

Querbeet Gartenbau AG
Herawisweg 32, 7203 Trimmis, Tel. 081 353 73 05

*Schmerz isoliert
Betroffene von chronischen
Schmerzen ziehen sich oft aus
dem Sozialleben zurück.*



Schmerz verlangt gespürt zu werden

Schmerzen – kleine oder grosse – gehören zum Leben dazu und oft vergehen die meisten von selbst oder mit dem Griff zum Medizinschränkchen. Andere Arten von Schmerzen verfolgen die Betroffenen aber jahrelang und führen zu lähmenden Beeinträchtigungen – nicht nur im Körper sondern auch im Geist. **von Emilia Kimidzic**



«Wir streben mehr danach, den Schmerz zu vermeiden, als Freude zu gewinnen». Ob dieses Zitat tatsächlich der Feder des Psychologen Sigmund Freud entstammt, ist fraglich, und doch wird es immer wieder im philosophischen Diskurs zum Epikureismus genutzt. Einfach ausgedrückt stellt Epikureismus den Lustgewinn und das Vermeiden von Schmerz als Basis eines gelungenen Lebens dar. Die Suche nach Lust ist nach Epikur zweitrangig gegenüber Schmerzvermeidung. Abwesenheit von Schmerz ist die Erfüllung von Glück.

Körper und Geist

Schmerzen können aber nicht vermieden werden, denn sie gehören zum Leben dazu. Schmerzempfinden ist ein regelrechtes Hirngespinnst: Ein verletztes Körperteil an sich schmerzt nicht – es setzt elektrische Impulse frei, welche

durch das Nervensystem im Rückenmark zum Gehirn gelangen. Das, was der Mensch anschliessend als Schmerz registriert, ist lediglich das Übersetzen ebendieser Impulse. Es ist eine reine Sinneswahrnehmung, aber auch gleichzeitig eine Emotion. Diese Eigenheit führt dazu, dass die Trennung von körperlichen und psychologischen Aspekten keinen Sinn macht: Körper und Geist gehen vor allem bei Schmerzen ineinander über.

Schmerzen werden in grob zwei Kategorien eingeteilt: akute oder chronische. Akute Schmerzen dauern meist nur kurz an und stammen einer klar definierbaren Ursache, wie beispielsweise einem Knochenbruch, ab. Der Schmerz nimmt eine Warnfunktion ein und informiert über die Stelle und Intensität der Verletzung. Dabei wird nicht zwischen äusseren, sichtbaren oder inneren Schmerzen unterschieden. Die Behandlung von akuten Schmerzen sieht die Beseitigung der Ursache vor und nutzt dazu unter anderem Medikamente oder Operationen. Akute Schmerzen können ebenfalls oft im Alleingang therapiert werden: Dies ist beispielsweise bei Kopfschmerzen der Fall. Eine grosse Auswahl an Schmerzmedikamenten ist so auch rezeptfrei in Apotheken verfügbar. Wenn die oder der Betroffene schmerzfrei ist, wurde das Ziel der Behandlung erreicht.



Lähmende Erfahrung
Auch akuter Schmerz kann kurzzeitig zu Beeinträchtigungen führen.

Anders verhält es sich bei chronischen Schmerzen. Chronische Schmerzen dauern länger an (als Richtwert für das Minimum werden drei bis sechs Monate genannt) oder sind immer wiederkehrend. Die Ursache von dieser Art von Schmerz ist häufig unbekannt, vielschichtig oder häufig nicht therapierbar. Auch können schlecht oder ungenügend therapierte akute Schmerzen

chronifiziert werden, das heisst, dass sich diese mit der Zeit zu chronischen Schmerzen entwickeln. Schmerzen, auch akute, sind daher stets ernst zu nehmen. Während das Behandlungsziel von akuten Schmerzen die völlige Schmerzfreiheit ist, kann dieses Ziel bei chronischen Schmerzen nicht erreicht werden. Der Schmerz verliert so seine Warnfunktion und entwickelt sich zu einem störenden Faktor, welcher die Lebensqualität stark beeinträchtigt und so Körper wie auch Psyche belastet.

Wuch nach Kontrolle

Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung sind stark von der Psyche der jeweiligen Person abhängig: Nicht selten kann es vorkommen, dass die Aussicht auf Besserung den Schmerz lindern oder grosse

Angst den Schmerz verstärken kann. «Oft schaukeln sich somatogene Schmerzen und psychogene Reaktionen gegenseitig hoch», erwähnt Rahul Gupta, Ärztlicher Direktor / Chefarzt Psychotherapie, Psychosomatik & Abhängigkeit Erwachsenenpsychologie bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden. «Dies macht Schmerz zu einem sehr beeinträchtigenden Symptom.»

Ungünstige schmerzbezogene Gedanken, egal ob sie von den Betroffenen selber oder von aussen stammen, das Vermeiden von sozialen und körperlichen Aktivitäten, Hilflosigkeit, Gereiztheit, Angst und Depressionen sind nur wenige der vielen psychischen Folgen, welche chronische Schmerzen mit sich ziehen können. Oft werden Bewältigungsstrategien gewählt, die gut gemeint sind, aber das komplette Gegenteil hervorrufen: Um sich zu schonen, wählen Betroffene oft den Rückzug aus dem sozialen Leben. Dies ist eine psychosoziale Belastung, die letztendlich die allgemeine Stimmung und anschliessend auch das Schmerzempfinden stark negativ beeinflusst.

Der Versuch der Kontrolle über den Schmerz ist häufig nicht die Lösung, sondern das Problem. Aus der fälschlichen Erwartungshaltung, der Schmerz könne «entfernt» werden, entstehen ebensolche ungünstigen und stark belastenden Gedanken und Bewältigungsstrategien. Dabei darf Schmerz vor allem den Alltag und die Lebensqualität nicht beeinflussen: «In solchen Fällen ist eine psychosomatische Schmerztherapie hilfreich», so Gupta, «dabei ist komplette Schmerzfreiheit nicht das Ziel, sondern das Erlernen einer aktiven Schmerzkontrolle.»

Den Schmerz verlernen lernen

Indem die Patientinnen und Patienten ihr Verhalten und ihre Einstellung gegenüber Schmerz verändern, tritt dieser im Alltag immer mehr in den Hintergrund. Das Wissen über das Zusammenspiel von Körper und Geist im Rahmen von Schmerzen führt dazu, dass die Therapie einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen muss: Dabei werden die körperlichen, seelischen und mentalen Elemente des Schmerzes durch die Kombination verschiedenster Therapieformen behandelt, was einen grösseren Effekt hat, als es jedes Element im Alleingang hätte. Rahul Gupta erklärt: «Ein ganzheitliches Verfahren berücksichtigt die jeweiligen Eigenaktivitäten der Patientin oder des Patienten. Jeder Mensch wird auf eine andere Weise vom Schmerz beeinträchtigt. Dabei ist es unsere Aufgabe, die jeweiligen Therapiemöglichkeiten zu finden, koordinieren und integrieren.»

Therapieformen, wie beispielsweise die kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren (unter anderem Yoga und Meditation), Körpertherapie (das Erlernen von angstfreier Zuwendung zum eigenen Körper) oder auch Hypnotherapie sollen Strategien zum Um-

Kognitive Verhaltenstherapie

Diese Psychotherapierichtung befasst sich mit dem äusseren, sichtbaren Verhalten, den Gefühlen und auch den sogenannten Kognitionen der Patienten. Kognitionen sind die «inneren» Verhaltensweisen wie zum Beispiel Gedanken und Interpretationen von Situationen.

Der Grundsatz dieser Therapierichtung ist, dass menschliches Verhalten erlernbar und dementsprechend auch ver- und/oder umlernbar ist. So werden die Betroffenen, individuell oder in Gruppen, auf ihre ungünstigen Verhaltensweisen hingewiesen und erlernen alternative Reaktionen.

Ziel der kognitiven Verhaltenstherapie ist die «Hilfe zur Selbsthilfe». Indem die Betroffenen hilfreiche Gedanken entwickeln und ihr Verhalten ändern können sie künftig ihre Probleme selber lösen.

Diese Therapierichtung ist eine der am besten erforschten psychotherapeutischen Ansätze und ihre Wirksamkeit wurde in unzähligen Studien überprüft und bewiesen.



Wieder zurück ins Leben

Rahul Gupta (links) weiss, dass die Erwartungshaltung einiger Schmerzpatienten ein Hindernis darstellen kann.

gang mit Schmerzen vermitteln und ungünstige, schmerzbezogene Gedanken minimieren. Mit dem Prinzip der Achtsamkeit können Betroffene die möglichen aufkommenden Gedanken akzeptierend beobachten lernen, anstatt sie zu bewerten, den Schmerz zu verteufeln und so dem Schmerz die Oberhand zu überlassen. «Das Gehirn kann nicht nur Gedichte oder Rezepte auswendiglernen – Schmerzen können auch gelernt werden», sagt Rahul Gupta. «Also kann der Schmerz auch verlernt werden. Dabei sind positive Erfahrungen in Zusammenhang mit der Vereinbarkeit von Schmerz und Leben von grosser Wichtigkeit.»

Dank Empathie zurück ins Leben

Der Wiederaufbau von sozialen und körperlichen Aktivitäten gehört zu diesen positiven Erfahrungen. Die Betroffenen können wieder am sozialen und auch beruflichen Leben teilhaben und ihre ungünstigen Bewältigungsstrategien so hinter sich lassen.

Dabei berücksichtigt die ganzheitliche Schmerztherapie auch das soziale Umfeld, denn dieses kann das Schmerzempfinden negativ, aber auch positiv beeinflussen: Werden die Schmerzpatienten zum Beispiel von Angehörigen stark bemitleidet oder von Arbeitgebern unter Druck gesetzt, kann sich das Schmerzempfinden verstärken und die Psyche negativ beeinflussen. Treffen die Betroffenen auf kein Verständnis, oder werden sie gar als Simulanten oder Übertreibende dargestellt, können Ängste und ungünstige schmerzbezogene Gedankenspiralen entstehen. Daher ist es von grosser Wichtigkeit, dass das soziale Umfeld Verständnis und ein gesundes Mass an Empathie zeigt, denn «Schmerz ist nie eingebildet. Wir dürfen ihn nicht verteufeln, aber Bagatelisieren ist auch der falsche Weg», sagt Rahul Gupta. «Schmerz muss respektiert, gehört und akzeptiert werden – aber auf keinen Fall darf er die Oberhand über das Leben gewinnen.» ■

ANZEIGE



Psychiatrische
Dienste Graubünden

Schmerzen –
Beeinträchtigung für Körper und Psyche

pdgr.ch/monatsthema

Bauen mit Holz – ein Fest für die Sinne

Gewöhnlich erfordert ein Hausprojekt Zeit und Nerven. Nicht so, wenn sich ein kreatives und professionelles Team darum kümmert. Wer nur einen Ansprechpartner will, bei dem sämtliche Fachleute unter einem Dach arbeiten, hat viele Vorteile. Dank des Holzsystembaus wird das entspannte Bauen noch gefördert. von Anita Fuchs und Karin Sommer





Ein Bijou am Berg mit wunderbarer Aussicht auf Berg und Tal.



Vorher und nachher: Aus einem in die Jahre gekommenen Haus ist ein wunderbares Bijou geworden.

Ein Freizeithaus. Abgelegen, mit wunderbarem Blick in die Bergwelt und ins Flachland. Unscheinbar. In die Jahre gekommen. Die Eigentümer suchten für ihren Neubau einen Unternehmer, der sich von A bis Z um das gesamte Projekt kümmern sollte – von der Architektur, der Ausführungsplanung über die Entwicklung des Holzbaukonzepts, die technische Planung respektive das Engineering bis hin zur Realisierung des Holzsystembaus. Mit der Casa-Vita/Frefel Holzbau AG in Mollis fanden sie die richtige Partnerin. Der ganze zeitintensive Aufwand der Hausherrn, um Handwerker zu finden sowie den Bau zu koordinieren wurde somit hinfällig.

Zu Beginn erfasste Franz Frefel, der Geschäftsführer und Inhaber der Casa-Vita/Frefel Holzbau AG in einem persönlichen Gespräch die Bedürfnisse der bauwilligen Hauseigentümer und legte dann einen klaren Umfang fürs Projekt fest. Der Architekt der Casa-Vita/Frefel Holzbau AG nahm anschliessend die Wunschvorstellungen auf und zeigte, wie diese innerhalb der Rahmenbedingungen verwirklicht werden können. Bald herrschte Einigkeit, und einer zügigen Umsetzung stand nichts mehr im Wege.

Die wenigen Ansprechpersonen und klare Kostenverhältnisse sind die entscheidenden Faktoren für eine überschaubar kurze Projektdauer – vom Erstkontakt bis zum Einzug ins fertige Haus. Den grössten Teil der Zeit beansprucht

jeweils das Bewilligungs- und Planungsverfahren. Die konkrete Ausführung ist dank des Holzsystembaus kurz.

Millimetergenau und vorgefertigt

Natur pur. Attraktiv. Das Freizeithaus ist heute nicht wieder erkennbar. Als Bauprodukt respektive Konstruktionskonzept dienen ein Rahmenbau sowie Rippendecken für Böden und Dach. Die Fassade bildet eine Lamellenstruktur in eigenwilligem horizontalem Holzraster. Die Baumkanten der rohen Bretter schaffen eine gestalterische Analogie zu den traditionellen Ställen mit nur spartanisch behauenen Baumstämmen. Die moderne Holz-Konstruktionstechnik steht in Kontrast mit der Innenverkleidung in Altholz. Vorgelagert schwebt eine grosszügige Terrasse. Ein Bijou. Das Freizeithaus Obstock ist ein Holzsystembau. Sämtliche Elemente wurden im Werk der Casa-Vita/Frefel Holzbau AG millimetergenau und computerunterstützt vorgefertigt. Die reinen Montagearbeiten vor Ort erfolgten innert weniger Tage – oder bei einem grösseren Projekt innerhalb weniger Wochen. Das Haus stand zu diesem Zeitpunkt vollumfänglich im Rohbau und konnte begangen werden. Während des abschliessenden Innenausbaus liess sich die Bauherrschaft Möblierungsvarianten durch den Kopf gehen.

Positiver Einfluss auf die Gesundheit

Wie das Beispiel des Freizeithauses Ob-

stock zeigt, ist Holz ein Hightech-Baumaterial mit ungeahnten Möglichkeiten. Kurzum: ein echtes Multitalent. Es besticht optisch durch seine Ästhetik und wärmend-entspannende Ausstrahlung. «Als Gegensatz oder Ergänzung zu kühleren Materialien wie Stahl oder Beton spielt Holz seinen lebendigen Charme aus», sagt Geschäftsführer Frefel. «Wissenschaftliche Studien schreiben Holz einen positiven Einfluss auf die Gesundheit zu», weiss er – «zum Beispiel in Bezug auf die Erholungsfähigkeit oder die Konzentrationsleistung.» Von Wärmedämmungen mit Holz sei ausserdem bekannt, dass sie durch ihre Atmungsaktivität ein ideales Raumklima schaffen würden. Als ökologische Zugabe ist Holz auch ein Klimaschützer. Im Gegensatz zu anderen Baustoffen, die Energie verschleudern, wächst Holz nach. Durch nachhaltige Forstwirtschaft wird sichergestellt, dass nie mehr Wald gefällt wird als auch natürlich nachwächst. «Die Waldfläche Europas zum Beispiel ist immer noch im Begriff, 5000 Quadratkilometer pro Jahr zu wachsen», so Frefel.

Vielfältiges Wirkungsspektrum

Die Casa-Vita/Frefel Holzbau AG kümmert sich um die verschiedensten Projekte. Sei es um die Realisierung von A bis Z, wie beim Freizeithaus Obstock, um reine Holzbau-Umsetzungen oder den Einbezug einzelner Holzbau-Disziplinen. Stets fliessen die Markenzeichen des Tra-

«Unkomplizierte und flexible Umsetzung»

Nach dem Neubau des Freizeithauses Obstock ist die Bauherrschaft «mehr als nur glücklich. Es stimmt(e)wirklich alles.»

Wie erlebten Sie den Neubau des Freizeithauses Obstock?

Die Umsetzung des Projektes liess sich für uns von Anfang an äusserst unkompliziert und flexibel realisieren. Auch die Einbindung der alternativen Energieerzeugung, der intelligenten Steuerung (Smart-Home) sowie die Umsetzung des energieautarken Gebäudes (Nullenergiehaus) konnte ohne Probleme und zusätzlichen Aufwand realisiert werden.

Weshalb entschieden Sie sich für den Holzsystembau?

Einerseits, weil die Zugänglichkeit respektive Zufahrt sehr eingeschränkt ist und die Bauzeit äusserst kurz (nur Sommermonate) definiert war. Es gab keine Fahrzeugzufahrt und so musste das gesamte Material in den Sommermonaten per Helikopter auf die rund 1100 m ü. M. hohe Baustelle transportiert werden. Andererseits sollte sich der Bau sowohl optisch wie auch ökologisch in die Umgebung einfügen, was mit dem Element Holz mehr als nur erfüllt wird.

Welche Erfahrungen machten Sie mit dem Unternehmen Casa-Vita/ Frefel Holzbau AG in Mollis?

Wir sind mehr als nur glücklich! Von der umsichtigen Planung über die professionelle Realisierung stimmte für uns wirklich alles. So konnte die Umsetzung unseres Freizeit-Traums vollends in Erfüllung gehen. Auch fünf Jahre nach dem Bezug des neuen Hauses sind wir mehr als nur happy mit dem Umbau und dem Resultat.

ditionsunternehmens aus dem Glarnerland ein: ökologisch-nachhaltiger Einsatz der Baumaterialien für ein gesundes Raumklima, Umsetzung im Holzsystembau als Niedrigenergiehaus sowie höchste Ansprüche an Qualität und Wohnkomfort.

Das Resultat der innovativen Arbeit sind Ein- und Mehrfamilienhäuser, Industrie- und Gewerbebauten, Schul-, Sport- und Bürobauten, Aufstockungen, An- und Umbauten, Provisorien, Renovationen, Holz-Fassaden, Aussenbeläge, Carports, Akustikmassnahmen und Spezialbauten. Die engagierten Macher der Casa-Vita/ Frefel Holzbau AG als auch die Eigentümer des Freizeithauses Obstock und viele unzählige weitere Bauherrschaften sind überzeugt: Holz gewinnt – aus jedem Blickwinkel. ■

Alle Referenzobjekte sind zu finden auf: www.casa-vita.ch



Ein vorgefertigtes Element wird per Helikopter auf die Baustelle transportiert.

ANZEIGE

Machbarkeitsberatung vom Experten

Sie überlegen sich, Ihr Eigenheim zu modernisieren oder zu vergrössern?

Sie fragen sich,

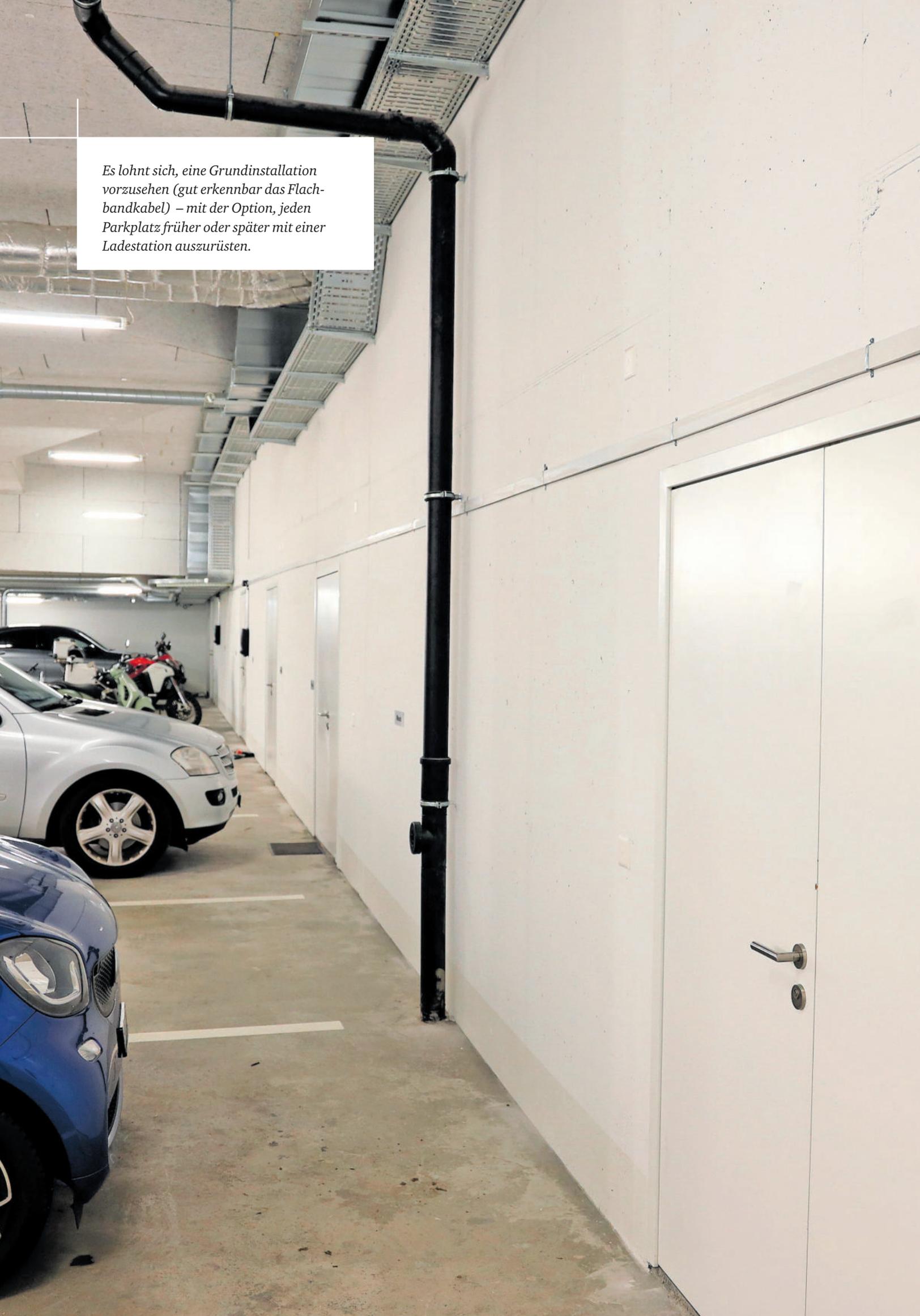
- was grundsätzlich sinnvoll und möglich ist?
- wie es mit der Bewilligungstauglichkeit aussieht?
- was das Projekt grob kosten könnte?

Unsere kostenlose Beratung gibt Antwort darauf, ohne Sie für weitere Projektschritte zu verpflichten.

Casa-Vita/Frefel Holzbau AG, Netstalerstrasse 42, 8753 Mollis
info@casa-vita.ch oder 055 618 73 30

Holz gewinnt.
CASA-VITA®

Es lohnt sich, eine Grundinstallation vorzusehen (gut erkennbar das Flachbandkabel) – mit der Option, jeden Parkplatz früher oder später mit einer Ladestation auszurüsten.



Dank intelligenten Ladelösungen Mehrwerte schaffen

Die E-Mobilität bewegt die Schweiz. Jedes Jahr werden mehr Fahrzeuge in Verkehr gesetzt. Darum sind intelligente und einfach zu bedienende Ladeinfrastrukturen gefragt, die zuverlässig und sicher Energie liefern und auch individuelle Abrechnungen ermöglichen. Entsprechende Lösungen sind auf dem Markt. **von Cornelius Raeber**

Norwegen ist der Schweiz bezüglich der in Verkehr gesetzten E-Fahrzeuge einige Jahre voraus. Zahlen auf diversen Plattformen bestätigen diese Tatsache. Gemäss Bundesamt für Statistik sind aber auch hierzulande immer mehr Elektrofahrzeuge auf den Strassen unterwegs. So ist allein im letzten Jahr die Zahl der Neuzulassungen für reine Elektroautos um 62,1 Prozent gegenüber 2020 gestiegen. Fachleute schätzen darum, dass die 50-Prozent-Marke für die mit alternativen Antriebssystemen in Verkehr gesetzten Fahrzeugen schon vor dem Jahr 2030 erreicht sein wird.

Vom gesamten Wagenpark in der Schweiz sind jedoch erst gegen 70 000 reine Elektroautos gemeldet, was bei 4,7 Mio. PW nur etwa einer Quote von 1,5 Prozent entspricht. Auch wenn dieser Gesamtanteil noch niedrig ist: Der Weg, wohin die Reise geht, ist vorgezeichnet. Diese rasante Entwicklung bestätigt auch Martin Bolliger, Abteilungsleiter Mobilitätsberatung beim Touring Club Schweiz (TCS) in einem Bericht des Schweizer Fernsehens. Auf die Frage, ob Elektroautos der richtige Weg in die Zukunft seien, wird er folgendermassen zitiert: «Das ist der Weg, den die Industrie jetzt geht», zudem würden die Umweltauflagen im Rahmen des 'European Green Deal' immer strenger

und so der Markt für Treibstoffverbrennung stets unattraktiver. Konkret steht auch die Euro-7-Norm an, die ab zirka 2025 strengere Grenzwerte für Schadstoffemissionen bei Fahrzeugen verlangt. Für viele Autohersteller ein Grund, spätestens dann auf Elektroautos zu setzen.

Nachfrage nach Ladeinfrastrukturen

Mit dem Anstieg der in Verkehr gesetzten E-Fahrzeuge steigt natürlich auch die Nachfrage nach Lademöglichkeiten. «Praktisch jede Woche erhalten wir Anfragen von Privaten, von Hausverwaltungen, Stockwerkeigentümerschaften oder von Unternehmen für einen Einbau von Ladeinfrastrukturen», sagt Jan Hubert, der Geschäftsführer der Schönholzer AG in Chur. Weil sich jedoch jede Situation unterschiedlich präsentiert, seien individuelle Lösungen gefragt, bestätigt er und erwähnt dazu die verschiedenen Fachleute der Burkhalter Gruppe, die bei der Planung und Realisierung solcher Anlagen schon gute Erfahrungen sammeln konnten. «Darum sind unsere Projektleiter und Installateure auch in der Lage, Liegenschaftsbesitzer ausführlich zu beraten und ihnen massgeschneiderte sowie clevere Lösungen anzubieten – auch modular ausbaubare», so Hubert. Denn es gebe bei der Installation von Lade-

Fortsetzung auf Seite 6

infrastrukturen diverse rechtliche, technische und auch bauliche Punkte zu beachten, weiss er und ergänzt, dank ausgereiften, zukunftsfähigen und intelligenten Systemen könnten jedoch geäusserte Bedenken von Mietern oder Hausverwaltungen ausgeräumt werden.

Dass es da und dort solche gebe, bestätigt auch Sascha Mazzocut von der Firma Nova Volt AG in Zürich, einer Tochterfirma des erfolgreichen norwegischen Systemanbieters Zaptec. «Die meisten Fragen drehen sich um die allgemeine Sicherheit, um die Belastungen des Stromnetzes, um unterschiedliche technische Systeme oder auch um transparente und individuelle Abrechnungen für die verschiedenen Nutzer.» Mit dem im Juni 2020 erschienenen Merkblatt SIA 2060 soll aber Planungssicherheit geschaffen werden. Insbesondere soll vermieden werden, dass unnötige und falsche Investitionen vorgenommen werden; andererseits sollen die Voraussetzungen für die Anforderungen

der zukünftigen Elektromobilität abgedeckt werden, so Mazzocut.

Zuverlässige Systeme auf dem Markt

Darum setzt sich auch immer mehr die Überzeugung durch, dass eine Investition in die Ladeinfrastruktur – beispielsweise in einem Mehrfamilienhaus – keine Kosten sind, sondern vielmehr einen Mehrwert bedeuten. Sowohl bei Neu- als auch bei Umbauten lohne es sich darum, Eigentümer oder Mieter zu überzeugen, mindestens eine Grundinstallation für die grösstmögliche Parkplatzanzahl vorzusehen, so die beiden Fachleute übereinstimmend. Einzelne Ladestationen könnten dann später mit geringem Aufwand nachgerüstet werden.

«Eine zentrale Rolle kommt dem dynamischen Lastmanagement zu, welches die verfügbare Ladeleistung unter Berücksichtigung der gesamten Gebäudelast optimal auf alle zu ladenden Elektroautos verteilt. Somit wird der Netzanschluss

nicht überlastet und Leistungsspitzen werden reduziert», führt Hubert weiter aus. Wenn 50 Autos gleichzeitig laden würden, könne das ein Problem sein, fügt er an. «Dank diesen Systemen haben wir auch die Möglichkeit, bei einem auf den ersten Blick zu tiefen Netzanschluss eine Ladeinfrastruktur aufzubauen und die Energie optimal zu nutzen – nach dem Motto: Netzoptimierung vor Ausbau.»

Individuelle Abrechnung: kein Problem

«Auch die individuelle Abrechnung ist dank des Portals und den vorhandenen Schnittstellen OCPP und API möglich», betont Mazzocut.

Weiter könnten Verwaltungen dank der cloudbasierten Plattform mit wenigen Klicks jeden einzelnen Parkplatz abrechnen. Bei Bedarf können auch Abrechnungsdienstleister und Netzbetreiber über die vorhandenen Schnittstellen die Abrechnung für die bezogene Energie erstellen. ■

Häufige Fragen zum Laden von E-Fahrzeugen

Worin besteht der Unterschied zwischen AC- und DC-Ladung?

Der Akku in einem Elektroauto wird mit Gleichstrom (DC: Direct Current) geladen. Der Strom aus dem öffentlichen Netz ist aber Wechselstrom (AC: Alternate Current). Dieser muss von einem Ladegerät zu Gleichstrom umgewandelt werden, bevor er in die Batterie gelangt. Jedes Steckerfahrzeug verfügt über ein solches bordeigenes Ladegerät, dessen Leistung aber im Allgemeinen auf weniger als 22 kW beschränkt ist. Eine schnellere Aufladung wird mit Gleichstrom erreicht. Bei einer DC-Schnellladestation wird der Wechselstrom mittels Hochleistungselektronik bereits in der Ladestation in Gleichstrom umgewandelt, ohne dass die Onboard-Ladeinfrastruktur im Fahrzeug benötigt wird. Damit wird das Batteriemanagementsystem im Fahrzeug direkt mit Strom versorgt und es sind deutlich höhere Ladeleistungen von 50 bis 350 kW möglich.

Wie lange dauert eine Vollladung der Batterie?

Die Dauer einer Vollladung hängt von verschiedenen Einflussgrössen ab. Nebst der Ladeleistung (in kW) sind dies insbesondere die Grösse des Energiespeichers (Batterie), die Wärmeentwicklung beim Ladevorgang oder die Aussentemperatur. Laden ist nicht gleich Tanken. Elektrische Energie kann in verschiedenen Leistungskategorien (dementsprechend unterschiedlicher Ladedauer) geladen werden und ist nicht zwangsläufig an einer Tankstelle zu vollziehen. Elektroautos haben den Vorteil, dass sie während der Abstelldauer geladen werden können. Dabei spielt die Ladedauer in der Regel eine untergeordnete Rolle. Zeitkritisch ist das Laden unterwegs. An einem Schnellladestandort wird jedoch nicht vollgeladen, sondern nur die benötigte Restreichweite zugeführt. Das Vollladen wird dann vollzogen, wenn das Elektroauto am Bestimmungsort ankommt und der Zeitfaktor kaum oder nicht relevant ist. Als Faustregel gilt für 100 km Reichweite:

Laden mit AC Wechselstrom:

- zu Hause (mit 3,6/7,2 kW): 6 Stunden
- Parkplätze in Tiefgaragen von Mehrfamilienhäusern und Gewerbe (mit 11 bis 22 kW): 1 bis 2 Stunden

Laden mit DC Gleichstrom:

- beschleunigtes Laden im öffentlichen Raum (grössere Ladestationen, 50 kW): 30 Minuten
- Schnellladestationen (150 kW): zehn Minuten
- Hochleistungsschnelllader (350 kW): wenige Minuten

Weitere spannende Fragen sind auf der Webseite swiss-emobility.ch zu finden.

Quelle: Häufige Fragen – Swiss e Mobility (swiss-emobility.ch)

Montage von Ladeanlagen: Viele positive Erfahrungen gesammelt

Matthias Derungs ist Elektroinstallateur EFZ bei der Schönholzer AG in Chur. Der Fachmann hat mit seinem Team im Raum Chur schon mehrere Ladeinfrastrukturen für Elektrofahrzeuge verbaut – und dabei viele positive Erfahrungen gesammelt. **von Cornelius Raeber**



Matthias Derungs

Matthias Derungs, wo haben Sie schon überall Ladestationen für E-Fahrzeuge verbaut?

Mit meinem Schönholzer-Team haben wir vor allem in Ein- und Mehrfamilienhäusern, aber auch schon in Hotels und in öffentlichen Gebäuden Ladestationen verbaut.

Wie verlaufen die Arbeiten bei der Installation einer solchen Anlage?

«Die Installation einer Ladestation ist von Anlage zu Anlage unterschiedlich, wobei die Komponenten und das System im Grundsatz immer gleich sind. Unsere Projektleiter nehmen jeweils vor Ort alle nö-

tigen Daten auf und erstellen die exakten Pläne für die Installation. Anhand der Pläne können die notwendigen Installationen vorgenommen werden. Bei einer Ladeinfrastruktur für ein Mehrfamilienhaus sind dies die Versorgungsleitungen in die Tiefgarage, das Flachbandkabel bei den Parkplätzen sowie die notwendigen Anpassungen an der Hauptverteilung. Das Herzstück der Anlage ist das intelligente Lastmanagement, welches bei einer Installation von mehreren Ladestationen unumgänglich ist.

Welche Arbeiten fallen am Parkplatz selber an?

Nachdem die Grundinstallationen erstellt sind, wird je nach Ausbaustufe nur die Rückplatte montiert oder gleich die Ladestationen am Flachbandkabel angeschlossen und in Betrieb genommen. Bei der Inbetriebnahme werden die notwendigen Messungen durchgeführt sowie die

Anbindung an die Cloud getestet – damit ein reibungsloser Betrieb der Anlage garantiert ist. Die Übergabe und Instruktion an den Endverbraucher sind dann der letzte Teil unserer Arbeit. ■



Sascha Mazzocut und Matthias Derungs bei der Integration einer neu montierten Ladestation auf das Portal.

ANZEIGE

Ihre Partner für clevere Ladelösungen für Ihr Elektrofahrzeug

Caviezel

Davos Platz
www.caviezel-ag.ch

Fliri & Conrad

Sta. Maria
www.fliriconrad.ch

Christoffel

Davos Platz
www.elektrochristoffel.ch

Schönholzer

Chur, Flims
www.schoenholzer-elektro.ch

Rast

Küblis
www.rastelektro.ch

Triulzi

St. Moritz, Silvaplana, Bergün/Bravuogn
www.triulzi.ch

Bassi

Arosa
www.bassiarosa.ch

Rüegg

Lenzerheide, Lantsch/Lenz
www.ruegg-elektro.ch

Electra Buin

Scuol, Zernez
www.buin.ch

Derungs

Ilanz, Lumbrin
www.elektro-derungs.ch