

FITNESS YOGA ODER PILATES? SLOWENIEN URLAUB ZWISCHEN ALPEN UND ADRIA

Bri~~te~~tte

HEILUNG FÜR ALLE?

Krebs, Diabetes...

Was Medizin
heute kann

*Frohe
Ostern!
Wunderhübsche
Deko-Ideen*

EXKLUSIVE
BESTELLMODE
So schön
sieht der
Sommer aus!

ALTERSARMUT
»Viele Kinder
wissen nicht, wie es
ihren Eltern geht«

STARKER AUFTRITT
Die neuen Make-ups

REPORTAGE
Die vergessenen
Flüchtlinge von Calais

KOCHEN FÜR GÄSTE

Köstlich &
unkompliziert:
geniale Rezepte
für jede Gelegenheit

Nr. 8 / Mi 27.3.2019 / Deutschland 3,70 € / Österreich 3,95 €



SCHWEIZ Dies und das



Grünes Superfood wie Eichblatt, Chinakohl, Randen, Kopfsalat, Kohlrabi oder Sellerie gedeiht auch bei uns im Garten oder auf dem Balkon

BALKONPFLANZEN SUPERFOOD

Superfood gedeiht längst nicht nur in exotischen Ländern. Auch unsere Gärtnereien haben Pflanzen mit Power im Sortiment. Darunter gibts viele, die sogar auf einem kleinen Balkon gedeihen. Broccoli zum Beispiel. Der Kreuzblütler, der Kalium und Vitamin C liefert, wächst schnell, ist robust und braucht wenig Pflege. Oder Federkohl (Grünkohl), ein besonderes kalziumreiches Gemüse, Kohlrabi, ein toller Vitaminlieferant, Chili und Peperoni, die verdauungsfördernd und schmerzlindernd wirken. Auch Vitaminbomben wie Heidel- oder Andenbeeren (Physalis) gedeihen im Topf. www.superfood-pflanzen.ch/www.jardinsuisse.ch

DIE BESTEN IN DER SCHWEIZ

HOTELS

- 1) Badrutt's Palace Hotel, St. Moritz, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 838.–
- 2) The Ritz-Carlton Hotel de la Paix, Genf, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 681.–
- 3) The Omnia, Zermatt, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 567.–
- 4) Lugano Dante Center Swiss Quality Hotel, Lugano, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 273.–
- 5) Park Hotel Vitznau, Vitznau, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 1034.–
- 6) The Alpina Gstaad, Gstaad, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 1067.–
- 7) Le Grand Bellevue, Gstaad, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 647.–
- 8) Castello del Sole Beach Resort & SPA, Ascona, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 748.–
- 9) Hotel Eiger, Mürren, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 348.–
- 10) Europe Hotel & Spa, Zermatt, mittlerer Hotelpreis/Nacht: Fr. 332.–

RESTAURANTS

- 1) Restaurant La Cucina, Luzern: «Man fühlt sich wie in Italien.»
 - 2) Cafe du Soleil, Genf: «super leckeres Käsefondue.»
 - 3) tibits, Basel: «super tolle Auswahl von leckeren, veganen Speisen.»
 - 4) Luigia, Genf: «beste Pizzeria in Genf.»
 - 5) Brasserie Lipp, Genf: «typisch französische Brasserie.»
 - 6) Husi Bierhaus, Interlaken: «gemütlicher Pub mit Burgerküche.»
 - 7) Pacifico, Luzern: «der Mexikaner Nummer 1 in Luzern.»
 - 8) Ristorante Trattoria Galleria, Lugano: «Linguine al Vongole wie bei Mamma.»
 - 9) La Fonte, Zürich: «ausgezeichnete Gastfreundschaft!.»
 - 10) Eat Me, Lausanne: «kulinarische Reise auf höchstem Niveau.»
- Die beiden Ranglisten wurde vom Reiseportal Trip Advisor aufgrund von Bewertungen der Hotel- und Restaurantgäste erstellt. Weitere Ranglisten finden Sie unter www.tripadvisor.ch/TravelersChoice-Hotels



Eingekauft

GOLDENER SCHNITT

Das ist nicht einfach ein Spitzer. Dieses goldfarbene Modell aus Messing lässt sich dank des kleinen Rädchen auf der Seite verstellen und den Schreib- und Farbstiften anpassen. Wird im Lederetui geliefert. **Spitzer Dux, Fr. 24.90; www.globus.ch**

HERRLICHES FLECHTWERK

Beata, die Glückliche, heisst das Schuhmodell, das Mariela Montiel für Antolina Paris entworfen hat. Typisch für die Kollektion sind die aufwendigen Flechtungen. Hergestellt in Paraguay, der Heimat der Designerin, die dort Charity-Projekte unterstützt. **Beata, Fr. 699.–; www.jelmoli.ch/www.antolina.com**

SPECIAL EDITION

Zuzka und Katka Griesbach haben die Couture-Clutch entworfen, ein Lederatelier im Tessin hat sie in limitierter Auflage produziert. Innenfach mit Reissverschluss. **Couture-Clutch, Fr. 489.–; www.griesbachweb.ch/www.diemanufakturmbh.ch**

