

energie news



VON UNTEN ⁶

Kanäle, Leitungen
& Co. – die Schweiz
unter der Oberfläche.

ENTSPANNT ⁸

Wie Sie stressfrei in
die Ferien reisen und
die Auszeit geniessen.

Empfang ⁵

Auf zu frischen Daten! Ernst Hubli begrüsst
Sie herzlich im neuen Telekabel-Shop.



Thomas Hirt,
Geschäftsführer
Technische
Gemeindebetriebe
Bischofszell (TGB)

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir leben mit digitalen Medien und vernetzen uns immer stärker. Internet, Mobilität und der Transport grosser Datenmengen prägen unser Leben in noch nie dagewesenem Ausmass. Bedürfnisse wandeln sich.

Im Zeitalter der multimedialen Kommunikation stehen heute Anwendungen wie 4K-TV, Video on Demand, Internet-TV und Personal Video Recorder im Zentrum des Interesses. In diesem Umfeld ist es unabdingbar, dass ein moderner Kabelnetzbetreiber wie die Telekabel Bischofszell AG die Entwicklungen mitmacht, ja sogar vorwegnimmt. Um noch näher bei Ihnen, unseren Kunden, zu sein, öffnet mitten in unserer Altstadt der neue Telekabel-Shop seine Türen für Sie. Freuen Sie sich heute schon auf die neuen Quickline-Produkte!

Kommunikation bedeutet aber auch fundierte Information und gute Unterhaltung mit einem modernen Kundenmagazin. Wir wünschen Ihnen viel Lesespass mit der ersten Ausgabe unserer «energie news». Ganz altmodisch auf Papier gedruckt. Auch Gegentrends sind hip!

Mit sommerlichen Grüssen
Ihr Thomas Hirt

IMPRESSUM

1. Jahrgang, Heft 1, Juni 2016, erscheint halbjährlich
Herausgeber: Technische Gemeindebetriebe Bischofszell (TGB), Hofplatz 1, 9220 Bischofszell
Konzept und Redaktion: RedAct Kommunikation AG, 8152 Glattbrugg; hello@red-act.ch
Gestaltung: tnt-graphics
Druck und Distribution: Swissprinters AG, 4800 Zofingen

gedruckt in der
schweiz



DIE ZAHL 0,000001

Weniger als ein Mikrometer: So dünn sind Silikonschichten, die Forscher der Universität Basel und der Empa mit einem neuen Verfahren herstellen können. Das Besondere dieser Kunststofflage: Versetzen mit zwei Elektroden und unter Spannung gesetzt, dehnt sie sich aus und zieht sich wieder zusammen – wie ein Muskel im menschlichen Körper. Das Ziel der Forscher: ein künstlicher Muskel aus tausendfach geschichteten Silikonlagen zur Behandlung von Inkontinenz.

WIRBEL HALTEN STAUSEEN SAUBER

Die Mauern der Schweizer Stauseen halten hauptsächlich Wasser zurück. Es sammeln sich aber auch Sedimente an, welche die Becken füllen. Ein Forscherteam der ETH Lausanne hat nun ein System von Wasserstrahlern entwickelt und getestet, welches die feinen Schwebstoffe durch Wirbel am Absinken hindert. So lassen sie sich durch die Turbinen spülen. Und die Betreiber müssen nicht schlagartig grosse Wassermengen ablassen, um die Seen zu reinigen. www.epfl.ch





ABHEBEN MIT DEM «VOLOCOPTER»

Nimm zwei Technologien und entwickle daraus ein neues Fortbewegungsmittel: Nach diesem Rezept hat eine deutsche Firma den «Volocopter» geschaffen. Die Mischung aus Helikopter und Drohne hat vor kurzem den ersten bemannten Flug absolviert und soll ab 2018 den Traum vom Fliegen für jedermann möglich machen. Dank elektrischem Antrieb ist das Ultraleicht-Luftfahrtgerät zudem umweltfreundlich und leise.

www.volocopter.com

Nachgefragt

«Wieso lassen uns helle Bildschirme schlecht einschlafen?»

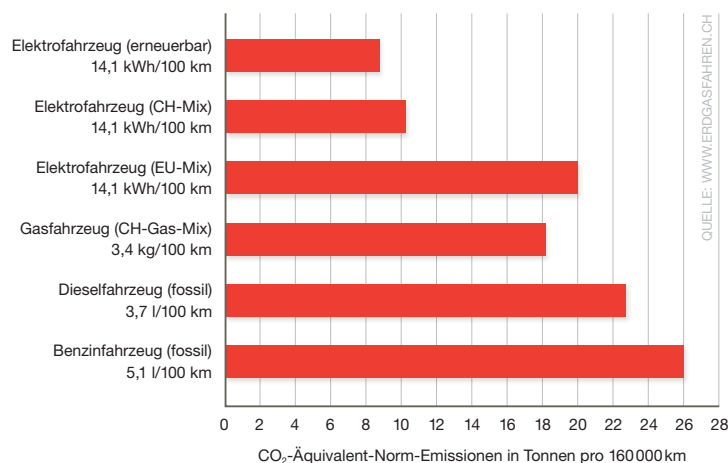
TV, Computer, Tablet, Smartphone: Bildschirme dominieren unseren Alltag. Das Problem: Die hellen LED-Displays mit ihrem kalten, bläulichen Licht senken den Spiegel des Schlafhormons Melatonin. Dieser Botenstoff steuert die biologische Uhr des Menschen und damit seinen Schlaf-wach-Rhythmus entscheidend mit. Wer also bis spät in die Nacht in einen hellen Bildschirm schaut und sich mit Filmen, Handyspielen oder SMS wach hält, kann schlechter einschlafen. Die Gerätehersteller haben das Problem jedoch erkannt: Bei vielen Geräten gibt es Einstellungen, welche die Farben in den Nachtstunden wärmer und gelblicher machen.



Antwort von: Prof. Dr. Arto Nirkko, Chefarzt KSM
Luzern, KSM Klinik für Schlafmedizin

MOBILITÄT: «ERNEUERBAR» IST TOP, BENZIN IST FLOP

Elektroautos sind nur dann wirklich umweltfreundlich, wenn sie mit Strom aus erneuerbaren Quellen betrieben werden. Dies zeigt ein Vergleich der Emissionen, welche Autos über den gesamten Lebenszyklus – also von der Herstellung bis zum Recycling – verursachen. Aus den Daten der Technischen Universität München und des Materialforschungsinstituts Empa geht auch hervor, dass Autos mit Benzinantrieb am schlechtesten abschneiden.





HEIDELBEEREN

Goji-Beeren gelten als Wunderfrüchte der traditionellen chinesischen Medizin. Eine ähnlich gesunde Wirkung haben die einheimischen Heidelbeeren: Sie enthalten zahlreiche Vitamine, aber auch wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Phosphor oder Magnesium. Die in den Heidelbeeren vorhandenen sogenannten Antioxidantien schützen unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen.



HAFER

Eine glutenfreie Ernährung wird für immer mehr Menschen zum Thema. Hafer ist zwar nicht ganz frei von Gluten, enthält aber nur einen geringen Kleberanteil. In Haferkernen und -flocken stecken zudem viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Hafer enthält fast genauso viele hochwertige Fett- und Aminosäuren wie der Superfood Quinoa, das vorwiegend in den südamerikanischen Anden angebaut wird.

Superkraft der Natur

Exotische Lebensmittel wie Quinoa, Chia-Samen oder Goji-Beeren haben wertvolle Inhaltsstoffe und gelten deshalb als besonders gesund. Solche **Superfoods** gibt es aber auch in einer einheimischen Variante – wir zeigen Ihnen eine Auswahl davon.

Text: Patrick Steinemann



KÜRBISKERNE

Vitamin E, Zink, Magnesium, ungesättigte Fettsäuren – die Liste der in den Kürbiskernen enthaltenen gesunden Inhaltsstoffe ist lang. Kürbiskerne dienen auch als natürliche Stimmungsaufheller, beugen gegen Bluthochdruck vor und wirken sich heilend auf Blase und Harnwege aus. Mischt man die Kürbiskerne mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen, hat man eine gute einheimische Alternative zu den teuren Chia-Samen aus Mexiko.

BRENNNESSELN

Chlorophyll – auch Blattgrün genannt – wirkt entgiftend, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und schützt das Immunsystem. Besonders viel Chlorophyll enthalten Brennnesseln. Daneben sind die Wildkräuter auch Lieferanten von Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiss. Sie sind damit eine gute Alternative zur Meeresalge Spirulina, die als Superfood hoch im Kurs ist.



OREGANO

Meistens kennt man ihn nur als Würzmittel auf der Pizza. Als Heilpflanze war der Oregano aber schon den alten Griechen bekannt. Er gilt als natürliches Antibiotikum und wirkt etwa gegen Parasitenbefall und bei Pilzinfektionen. In Teemischungen wird er zudem gegen krampfartige Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt und ist damit ebenfalls ein wahrer Superfood.

Mehr als Marketing?

Superfoods sind in Blogs und bei Ernährungstipps hoch im Kurs. Kritiker bemängeln hingegen, dass sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse über einzelne Pflanzen und Lebensmittel nur bedingt auf die reale Ernährung übertragen lassen. Wer sich ein ausgewogenes Bild machen will, kann sich etwa beim EUFIC, dem Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel, informieren:

🌐 www.eufic.org

«Ein Paket für alles!»

Attraktive Telekom-Lösungen zeichnen die Telekabel Bischofszell AG schon lange aus. Jetzt kommt das vielfältige Angebot von Quickline dazu. Ernst Hubli freut sich, bestehenden und neuen Kunden im Telekabel-Shop an der Neugasse 1 alle Vorteile aufzuzeigen.

Text: Andreas Turner; Foto: Markus Lamprecht

Ernst Hubli ist Feuer und Flamme. Der Leiter des neuen Telekabel-Shops brennt darauf, die Bedürfnisse seiner bestehenden und künftigen Kunden in Sachen TV, Internet und Telefonie kennenzulernen und ihnen massgeschneiderte Lösungen zu präsentieren. «Wir bieten alles, was anspruchsvolle Telekom-Kunden heute verlangen. Bei uns kommt künftig alles aus einem Paket. Mit dem umfassenden Support vor Ort ist das eine schwer zu über treffende Kombination.»

DIGITALE MULTIMEDIAZUKUNFT

Ob digitales Fernsehen mit Replay-Funktion, Festnetz- und Mobiltelefonie sowie schnelles oder ultraschnelles Internet: Die Zukunft der Kommunikation ist digital, und die Telekabel Bischofszell AG hat sich frühzeitig auf die Möglichkeiten der neuen Multimediawelt eingestellt. Mit Quickline wurde ein Anbieter gefunden, bei dem neben innovativen Produkten auch Transparenz und Fairness «mitgeliefert» werden. So verzichten die Quickline-Abos auf Ver-

tragsfesseln und andere Einschränkungen. Die Kündigungsfrist beträgt lediglich drei Monate, und selbst die Mobiltelefonie ist im Kombi-Angebot enthalten. «Damit machen sich unsere Kunden nicht nur das Leben einfacher», weiss Ernst Hubli. «Sie sparen zudem jeden Monat bares Geld.»

VERSTÄRKTE PRÄSENZ IN DER OSTSCHWEIZ

Mit dem Beitritt des Anbieters QLine Ostschweiz (ehemals RKO Signal) hat Quickline, der drittgrösste TV-Anbieter und viertgrösste Internet- und Telefonie-Provider der Schweiz, seine Präsenz im Osten des Landes verstärkt. Ab Mitte November 2016 wird das Kabelnetz von Bischofszell komplett auf das vielfältige Angebot von Quickline umgestellt – aber es lohnt sich auf jeden Fall, schon bei der offiziellen Shop-Einweihungsfeier am Samstag, 20. August, dabei zu sein. Ernst Hubli: «Interessenten dürfen sich hier in aller Ruhe informieren und uns ausgiebig auf die Probe stellen.» Sie können den Mann beim Wort nehmen. ●

Shop-Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
10.00 – 18.30 Uhr durchgehend
Telefon: 071 424 00 08
Kontakt: ernst.hubli@teleb.ch
www.teleb.ch



Klare Vorteile:
Im Gespräch zeigt Ernst Hubli einer Kundin die Möglichkeiten der Quickline-Angebote auf.

Die Schweiz im Untergrund

Wir haben nicht nur den längsten Bahntunnel der Welt durchs Gotthardmassiv gebohrt, sondern noch so einige Stollen, Kanäle und Leitungen ins Erdreich verlegt. Diese Lebensadern versorgen die Schweiz von unten.

Text: Patrick Steinemann; Infografik: Tom Hübscher / Lars Weiss



Strasse

Das Schweizer Strassennetz hat eine Gesamtlänge von rund 71 500 Kilometern. Alleine auf dem Nationalstrassennetz mit seinen knapp 1800 Kilometern geht es **239-mal in einen Tunnel**.

Bahn

Von den mehr als 5000 Schienenkilometern in der Schweiz führen über 800 durch den Berg. Seit diesem Jahr gehören dazu auch die beiden je **57 Kilometer** langen Röhren des **Gotthard-Basistunnels**.

103 459 km
Erdverkabelung
Stromleitungen
(lokales und regionales Verteilnetz)
2,5 x Erdumfang

Die Top 7 der Netze und Tunnels im Schweizer Boden

2	81 500 km	Frischwasser-Verteilnetz	2 x Erdumfang
3	48 000 km	Abwasser/Kanalisation	1,2 x Erdumfang
4	19 103 km	Erdgasnetz (Transport- und Verteilnetz)	Zürich–Auckland
5	813 km	Bahntunnel (Gesamtlänge)	Zürich–Barcelona
6	423 km	Strassentunnel (Gesamtlänge)	Zürich–Paris
7	203 km	Erdöl-Rohrleitungsnetz	Zürich–Lausanne





Strom

Das gesamte Stromnetz der Schweiz hat eine Länge von rund 250 000 Kilometern. Rund 100 000 Kilometer davon sind als unterirdische Leitungen im regionalen und lokalen Verteilnetz verlegt. Von den 6700 Kilometern des Hochspannungs-Übertragungsnetzes sind hingegen nur 8 Kilometer als Erdkabel im Boden verlegt.



Wasser

Das Trinkwasser in der Schweiz hat eine einwandfreie Qualität – ein Drittel des Wassers, das aus den Hähnen fliesst, kann ohne Behandlung genutzt werden. Der Rest durchläuft eine Desinfektionsbehandlung mit Ozon- oder UV-Strahlung und Chlorierung.



Erdwärme

Die Wärme der oberen Erdschichten bis 300 Meter Tiefe wird in der Schweiz bereits gut genutzt: Pro Jahr werden rund 1000 Kilometer Erdwärmesonden abgeteuft. Die Energie wird dann über Wärmepumpen in die angeschlossenen Gebäude gebracht.



Telekommunikation

Internet-, Telefon- und Fernsehsignale fließen immer schneller von den Anbietern in die Haushalte und Büros: Rund zehn Prozent der knapp vier Millionen Haushalte in der Schweiz sind bereits an ein Glasfaserkabel angeschlossen.



Fernwärme

Fernwärmeverbünde versorgen zahlreiche Siedlungen, Quartiere und Gemeinden mit Energie, die aus der Abwärme von Kehrlichtverbrennungsanlagen, Industriebetrieben oder sonstigen Anlagen gewonnen wird. Über gut isolierte Verteilnetze fliesst das heisse Wasser (80 °C bis 130 °C) zu den Endverbrauchern und anschliessend zurück.



Abwasser

Über die Kanalisation gelangt das Abwasser zu rund 750 öffentlichen Kläranlagen in der Schweiz.

Wer überwacht und kontrolliert den Untergrund?

Wenn Millionen Kubikmeter Erdgas und Erdöl täglich unter unseren Füßen durch die Schweiz fließen, dann sorgen Spezialisten vom Dienst «Aufsicht Rohrleitungen» des Bundesamtes für Energie und das Eidgenössische Rohrleitungsinspektorat dafür, dass die gesetzlichen Bestimmungen eingehalten und die Betriebssicherheit gewährleistet werden.

Die ständige Überwachung und Erneuerung der regionalen und lokalen Wasser-, Strom-, Gas- und Telekommunikationsnetze hingegen liegt in der Verantwortung von Netzbetreibern wie den TGB.



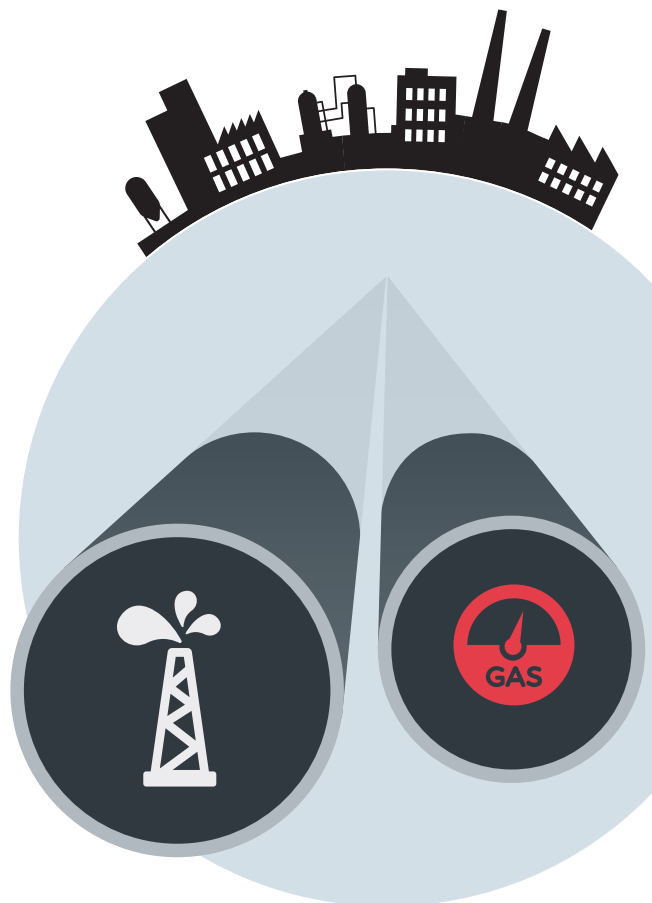
Erdöl

Der grösste Teil des hierzulande verbrauchten Erdöls kommt als gebrauchsfertiges Benzin, Dieselöl, Heizöl oder in anderer Form per Bahn und Schiff in die Schweiz. Es führen aber auch Erdölpipelines von den Nachbarländern zu den zwei Raffinerien Collombey (derzeit stillgelegt) und Cressier in der Westschweiz, wo das angelieferte Rohöl weiterverarbeitet wird.



Erdgas

Erdgas fliesst über 12 Einspeisepunkte in die Schweiz. Durch unser Land führt auch das 165 Kilometer lange Teilstück der internationalen Erdgasleitung von den Niederlanden nach Italien; daraus stammen rund drei Viertel der schweizerischen Erdgasbezüge.



Und jetzt mal ganz entspannt!

Ferien sollten vieles sein: inspirierend, abwechslungsreich, Balsam für Körper und Seele. Doch in Tat und Wahrheit sind sie oft vor allem eines: Stress. Was braucht es, um so richtig ausspannen zu können? Die wichtigsten Erkenntnisse.

Text: Helene Aecherli, Illustrationen: Matthias Bender



«Die Pausen, die Erholung und das Leben verschieben wir auf später, wenn wir Zeit haben. Doch es wird nie ruhig, und wir werden auch keine Zeit haben. Das geistige Karussell wird weiterdrehen und das Machen unseren Alltag bestimmen.»

Hanspeter Ruch, Psychotherapeut und Buchautor



Der Spass an den Ferien droht Susanna (36), Grafikerin und Mutter zweier Söhne, drei und sieben Jahre alt, bereits beim Packen zu vergehen. «Die Kinder schleppen ihre ganzen Spielsachen heran und werfen sie in den Koffer, während ich versuche, den Überblick über T-Shirts, Shorts und Badesachen zu behalten», erzählt sie. «Das Schlimmste aber ist, dass auch mein Mann den Buben zuliebe das halbe Kinderzimmer mitschleppen würde und sauer wird, wenn ich auf einem Buch und einem Stofftier pro Kind beharre. Wir bekommen jedes Mal furchtbar Streit deswegen.»

Zwar gelingt es der Familie, nach stundenlangem Ringen einen Kompromiss zu schliessen, was die Stimmung hebt, eine Zeitlang zumindest. Denn die Tage vor der Abreise sind vollgestopft mit Last-Minute-Terminen und Einkäufen. Das macht Susanna nervös und lässt sie schlecht schlafen, und kaum ist die Familie in ihrem Bungalow am Strand angelangt, wird Susannas Mann, ein Gymnasiallehrer, krank – er liegt erst mal mit einer schweren Erkältung im Bett. «Ich frage mich schon, warum ich das immer wieder mitmache. Es ist jedes Mal dasselbe», sagt Susanna. «Unsere Ferien verlaufen zwar immer sehr harmonisch. Aber dieser Stress vor den Ferien, der haut mich um.»

Susannas Beispiel ist ein Klassiker. Studien zeigen, dass sich Gesundheit und Wohlbefinden vor den Ferien generell verschlechtern, während der Stress bei der Arbeit und die Belastung zu Hause zuneh-

men, bei Frauen eher als bei Männern. Klar, dieser Stress zugunsten des Endsprints wird sich kaum verringern lassen. «Doch vernachlässigen es die meisten Menschen, ihre Abreise so zu planen, dass sie rechtzeitig herunterfahren können», erklärt Mirjana Canjuga, Psychologin und Mitarbeiterin der Fachgruppe betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Suva. «So legen viele nicht genügend Pausen ein, lassen selbst Sport- oder Yogastunden ausfallen, werden immer müder und ineffizienter. Dabei würde gerade in dieser Zeit körperliche Bewegung helfen, Stresshormone abzubauen.»

KRANK ZU BEGINN DER FERIE

Ähnlich verhält es sich mit der Erkältung oder der Grippe zum Ferienauftritt, auch «Freizeitkrankheit» genannt. Zwar liegen deren Ursachen weniger in der Hochspannungsphase vor den Ferien, sondern im antrainierten, alltäglichen Ungleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung. «Häufig wird erst etwas gemacht, wenn es eigentlich bereits zu spät ist», sagt Canjuga. «Es gehört zum guten Ton, dauernd präsent und erreichbar zu sein. Doch wenn wir dauernd auf Hochtouren laufen, sind Adrenalin Spiegel, Blutdruck, Herzfrequenz, sogar die Blutfette konstant erhöht. Der Organismus aktiviert alle Energiereserven, um die Herausforderung zu meistern, selbst das Immunsystem arbeitet in dieser Zeit unter Hochdruck. Dadurch verliert der Körper die Fähigkeit, sich zu erholen. Wenn er dann endlich loslassen darf, eben in den Ferien, bricht oft alles zusammen. Er →

wird krank.» Wissenschaftler sprechen denn auch vom «Open-Window-Effekt».

Ein andersgearteter, aber nicht minder perfider Offenes-Fenster-Effekt ist das «innere Dialogisieren». Die Journalistin Karin (49) erlebt das so: Kaum ist sie in den Ferien für einige Stunden auf sich allein gestellt, hat kein Visavis, das sie ablenkt, beginnen ihre Gedanken zu rotieren, setzen ihren Kopf buchstäblich unter Strom: Sie analysiert, diskutiert, kommentiert, mahnt, bewertet, immer im stummen Dialog mit sich selbst – und verliert sich. «Ich erwische mich sogar dabei, dass ich vergesse, wo ich mich befinde», sagt sie. «In den letzten Ferien zum Beispiel war ich in Oman, an einem Strand in Muskat, einer wunderschönen Landschaft. Doch ich nahm sie nur als Leinwand wahr, während ich in meinen Gedanken versank.»

DEN KOPF LEEREN

Der ständig arbeitende, treibende Geist, der sich aufsässig ins Zentrum drängt, ist einer der grössten Energiefresser überhaupt, erklärt Psychotherapeut und Buchautor Hanspeter Ruch, und ist symptomatisch für die heutige Lebensweise. «Eine Lebensweise, notabene», betont er, «die von ständigem Planen, Konzipieren und Vorwärtsmachen geprägt ist. Das ist natürlich per se nicht schlecht. Problematisch wird es jedoch, wenn der Kopf einen gar nicht mehr zur Ruhe kommen lässt.» Dagegen gibt es nur ein Rezept: «Lernen, den Kopf zu leeren. Die Gedanken loslassen, nicht festhalten. Das ist nicht einfach und erfordert Übung. Aber man kann jederzeit damit anfangen. Sachen machen, die einem Ruhe bringen. Im Wald spazieren gehen etwa oder dem Meer zuschauen.» Denn Gedanken, sagt Ruch, sind wie aufgewühltes Wasser: Sie werden erst klar, wenn sie aufhören zu wirbeln.

Einfach nichts tun, die Gedanken fliesen lassen. So stellt sich Paul seine Ferien vor. Doch damit eckt er bei seiner Freundin an, denn sie will jeden Tag etwas unterneh-



«Viele Menschen vernachlässigen es, ihre Abreise so zu planen, dass sie rechtzeitig herunterfahren können.»

Mirjana Canjuga, Psychologin und Mitarbeiterin der Fachgruppe betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Suva



«Es ist völlig irrelevant, was genau man in den Ferien unternimmt. Wichtig ist, dass die Aktivitäten den eigenen Bedürfnissen entsprechen und Spass machen.»

Jeroen Nawijn, Tourismusforscher an der NHTV Breda University of Applied Sciences

men, am liebsten zusammen mit ihm, wandern, biken, reiten. Einfach so herumhängen findet sie öde. Paul und Karla sind beide 33, seit acht Jahren ein Paar. Er ist Buchhändler, sie Bankkauffrau, er mag kühle Destinationen, sie warme. Also gehen sie diesen Sommer eine Woche nach Ibiza und zwei Wochen nach Dänemark. Sie sind kompromissfreudig, ein gutes Team. «Trotzdem geraten wir uns wegen unserer unterschiedlichen Ferientemperaturen ständig in die Haare», sagt Paul.

Nun, im Hinblick auf den Erholungsquotienten gibt es keine Strategie, die obenauf schwingt. Ob passives Entspannen oder aktives Regenerieren – beides ist gut, wenn es guttut. «Es ist im Prinzip sogar völlig irrelevant, was genau man in den Ferien unternimmt. Wichtig ist, dass die Aktivitäten den eigenen Bedürfnissen entsprechen und Spass machen», erklärt Jeroen Nawijn, Tourismusforscher an der NHTV Breda University of Applied Sciences. «Dies wird erst dann kompliziert, wenn Paare unterschiedliche Wünsche haben oder man an einem Ort ist, der einem nicht entspricht. Deshalb besuchen viele Menschen gerne immer wieder dieselbe Destination oder dasselbe Hotel, weil sie wissen, was sie da erwartet.»

ERFÜLLT DURCH ERFAHRUNGEN

Doch auch wenn Menschen in ihren Ferien genau das tun, was sie tun wollen, ist ihr Entspannungslevel nicht immer gleich hoch. Dies zeigt die «Ferienglückskurve», die Nawijn auf der Basis von Interviews mit Feriengästen in Holland erstellte. Darauf wird ersichtlich, dass sich das Gros der Urlauber in den ersten zehn sowie in den letzten zwanzig Prozent ihrer Feriendauer weniger zufrieden fühlten als in der Mitte ihres Urlaubs. Am Tag vor der Heimreise fühlen sich die meisten gar am schlechtesten. Das ist natürlich wenig überraschend, jeder kennt die Baisse am Ferienende. «Was uns bei dieser Studie aber auffiel, ist, dass es in der Zufriedenheitsskala keinen Aus-

9 Regeln für bewusstes Ausspannen

- 1 Verlagern Sie das Ausspannen nicht auf die Ferien, sondern legen Sie schon während des Alltags regelmässige Pausen ein.
- 2 Treiben Sie Sport an Ihrem letzten Arbeitstag. Das baut Stresshormone ab.
- 3 Gemäss Arbeitsgesetz haben Arbeitnehmer das Recht auf ungestörte Ferien. Deshalb: klar kommunizieren, wie lange man weg ist, und Stellvertreter definieren. Allenfalls Mailzufuhr abstellen.
- 4 Tun Sie in den Ferien, was Ihnen guttut – ob biken oder chillen im Liegestuhl. Für die Erholung ist es entscheidend, dass die Aktivitäten Spass machen und den eigenen Bedürfnissen entsprechen.
- 5 Lassen Sie sich von der Natur berühren. Das entschleunigt und leert den Kopf.
- 6 Vermeiden Sie Stress am letzten Ferientag. Koffer lieber zwei Tage vor der Abreise packen.
- 7 Wenn möglich zwischen Rückkehr und Arbeitsbeginn mindestens einen Puffertag einlegen.
- 8 Vermeiden Sie Überstunden in der ersten Arbeitswoche und entspannen Sie sich in den Abendstunden.
- 9 Die Feriendauer hat keine Auswirkung auf die Entspannung. Aber dreimal zwei Wochen Ferien pro Jahr sind nachhaltiger als einmal im Jahr sechs Wochen.



reisser nach oben gibt. Das heisst, es gab keinen Höhepunkt, der die Gäste über das Tief der letzten Ferientage hinweggetragen hätte.» Mit anderen Worten: Erfüllt und erholt aus den Ferien kommen vor allem jene, die in ihrer freien Zeit neue Erlebnisse oder Erfahrungen machen konnten.

Wer nun aber herrlich entspannten und inspirierenden Ferien zum Trotz ernüchtert feststellt, dass der Ferieneffekt in den Mühlen des Alltags schnell verpufft, der sei beruhigt: Die Dauer der Ferien hat weder einen Einfluss auf die Qualität der Erholung noch darauf, wie lange die Erholung nach den Ferien anhält. «Der Ferieneffekt ist ein kurzer Kick», sagt Jeroen Nawijn. «Selbst nach den erholsamsten Ferien ist man nach maximal zwei Wochen wieder im Normalmodus.»

Und das zu wissen, ist wiederum spannend. Denn ist man bereits kurz nach den Ferien wieder ferienbedürftig, kann man sich sagen: Es ist einfach so. Und plant am besten gleich die nächsten Ferien. ●

Ferien mit Kindern

Die Journalistin Alexandra Frank und ihr Mann waren mit ihren beiden Kindern sechs Monate lang auf Reisen. Ihre Tipps für entspannte Ferien mit den Kleinen:

- Bereiten Sie die Kinder auf den Ferienort vor. Kaufen Sie einen Reiseführer und sehen Sie ihn sich mit den Kindern an.
- Nehmen Sie immer Malstifte und eine Kinderschere mit.
- Lassen Sie sich auf die Kinder ein. Verplanen Sie die Ferienzeit nicht mit Kursen oder Aktivitäten. Lassen Sie auch Langeweile zu.
- Treffen Sie klare Abmachungen. Zum Beispiel: Heute Morgen gehen wir ins Museum, am Nachmittag an den Strand. Und halten Sie sich daran.
- Entspannte Eltern – entspannte Kinder: Eltern dürfen sich zur Erholung auch mal für ein paar Stunden trennen: Papa hütet die Kinder, Mama geht Kajak fahren, joggen oder shoppen. Am nächsten Tag ist dann Papa dran.



Alexandra Frank



BUCHTIPP
Alexandra Frank:
«Vier um die Welt:
Vom Abenteuer,
mit Kindern rund
um den Globus
zu reisen». 2015,
Goldmann Verlag,
252 Seiten,
13.90 Franken

CRUISEN KIPPT NICHT!

Halb Motorrad, halb Auto: Das Unternehmen Lit Motors hat einen futuristisch anmutenden Zweisitzer mit Namen AEV entwickelt. Der Clou daran hat erneut mit dem Segway-Prinzip zu tun: Obwohl der Kabinenroller nur zwei Räder hat, kann er dank gyroskopischer Stabilisierung nicht umkippen, sondern hält das Gleichgewicht selbst bei Ampelstopps oder beim Parkieren – einfach so lange, bis die Parkstützen komplett ausgefahren werden, um Batteriekapazität zu sparen. litmotors.com



MOBILITY



BEGLEITEN PHONE HOME!

Der Segway ist nicht nur ein schlaues Transportmittel für die Stadt – die nächste Generation macht vielleicht sogar das Mitfahren teilweise überflüssig: Denn der Segway Robot bietet sich an, wenn etwa das Haus bewacht werden soll. Wenn's klingelt, fährt er zur Haustür und meldet, wer da ist. Im Kinderzimmer wacht er über die Kleinen. Und was er mit seinen Kameras sieht, überträgt er aufs Smartphone seines Herrchens. robot.segway.com



STARTEN DICKER REIFEN!

Hat da schon wieder jemand Segway gerufen? Egal, dieses elektrische Motorrad ist auf jeden Fall alles andere als gewöhnlich: Das Ryno-Bike hat keine Handbremse und auch kein Gaspedal. Nur mittels Gewichtsverlagerung gesteuert, könnte dieser Fahr-Stuhl vor allem in der Stadt zum Fortbewegungsknüller werden. Nur bei spektakulären Wheelies, wie sie Bike-Könnern gerne vorführen, muss der dicke Reifen aus naheliegenden Gründen passen. rynomotors.com



FLIEGEN LUFTIGE SELFIES!

Die fliegende Kamera Lily ist endlich einmal eine, die nur Augen für Sie hat! Im Gegensatz zu anderen Drohnen liegt bei Lily der Spass auch nicht in der Steuerung des Flugobjekts – denn sie fliegt sich immer selbst. Dabei ist das rund 1000 Franken teure Ding immer total auf Sie fokussiert. Dazu brauchen Sie keine Fernsteuerung, sondern nur einen GPS-Peilsender fürs Handgelenk oder für die Hosentasche, der mitgeliefert wird. Nach über 60 000 Vorbestellungen soll Lily nun im Sommer 2016 endlich ausgeliefert werden. lily.org

TOOLS

*Wie Sie mit Segways
Nachfahren & Co. besonders
originell in Bewegung
kommen – früher oder später.*



VERREISEN RUHIG BLUT!

Dieser Reisetrolley kam ursprünglich als 20-Liter-Benzinkanister zur Welt, ist als Bordgepäck zugelassen, stellt aber nicht unbedingt das unkomplizierteste Gepäckstück für die Kontrolle am Flughafen dar. Wer gerne mit dem Sicherheitspersonal kommuniziert, wird auf jeden Fall seine Freude daran haben. Der ausziehbare Teleskopgriff und die Gummirollen sorgen für komfortables Handling. Das Gas-Case misst 46 x 35 x 16 Zentimeter, ist in Grün, Grau, Weiss oder Schwarz erhältlich und kostet rund 190 Franken inklusive Versand. madamefou.de



LAUFEN GET SMART!

Dieser Hightech-Schuh ist nicht nur in ständigem Kontakt mit dem Smartphone seines Besitzers, nein, der Smart Shoe kontrolliert auch den Sitz am Fuss, sagt, wie viele Kalorien man verbrennt, wie weit man gelaufen ist, oder leuchtet einem mit einer Taschenlampe heim. Und haben Sie kalte Füsse, schaltet der Schuh einfach die Heizung ein. digitsole.com

APPGEDREHT



LADEANZEIGER

Wer mit seinem Elektroauto unterwegs ist und die nächste Ladestation sucht, hat in der App «**LEMnet**» einen guten Assistenten und Wegweiser. Angezeigt werden mehr als 15 000 Ladestationen in ganz Europa sowie der Aktivitätsstatus der angepeilten Station.



SPRITKONTROLLE

Wer noch nicht mit dem E-Auto unterwegs ist, seinen «**Treibstoffverbrauch**» aber trotzdem reduzieren möchte, liegt mit dieser App genau richtig. Sie erfassen Ihre Tankvorgänge und den Reifendruck und erhalten Auswertungen zum Spritkonsum und CO₂-Ausstoss Ihres Fahrzeuges.



FAHRSTIL

Bei diesem Spiel gewinnt nicht der schnellste, sondern der cleverste Fahrer: In «**EcoDriver**» müssen die Fahrer brenzlige Verkehrssituationen vorausschauend meistern und dabei Benzin sparen. Also: früh hochschalten, die Drehzahl niedrig halten und das Auto rollen lassen.

Das kleine 1×1 des Sonnenschutzes

Die Sonne tut uns gut: Sie bringt den Kreislauf in Schwung und setzt Glückshormone frei. Dennoch müssen wir uns vor ihr schützen. Fünf Tipps rund um den optimalen Sonnenschutz.

Text: Piera Cadruvi

1. DAS MITTEL

Generell gilt: je heller die Haut, desto höher der benötigte Lichtschutzfaktor. Zum Beispiel: Ein hellhäutiger Mensch kann sich zehn Minuten in die Sonne legen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Benutzt er eine Creme mit Lichtschutzfaktor 30, verlängert sich seine Eigenschutzzeit um den Faktor 30 – also auf 300 Minuten. Aber: Der Lichtschutzfaktor gibt nur einen theoretischen Durchschnittswert an. Wie lange wir tatsächlich geschützt sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab: etwa wie viel Creme, Schatten oder Sonne, am Wasser oder auf der Wiese.

2. DAS EINCREMEN

Grosszügig eincremen und warten – so lautet die Devise beim Eincremen. Grosszügig heisst: zirka drei Esslöffel Sonnencreme für eine erwachsene Person. Zudem wirken gewisse Mittel erst 20 Minuten nach dem Eincremen. Achten Sie beim Auftragen besonders auf «Sonnenterrassen» wie Ohren, Nase und die Fussrücken. Und das regelmässige Nachcremen nicht vergessen!

3. DIE KLEIDUNG

Kleider schützen die Haut vor UV-Strahlen, sofern sie dick genug und dicht gewebt sind. Ein transparenter Stoff lässt nämlich auch UV-Licht durch. Wer sichergehen will, sollte spezielle UV-Schutzkleidung mit dem Faktor 40 tragen. Immer dabei haben sollten Sie nebst guter Kleidung eine Kopfbedeckung.

4. DIE BRILLE

Zu viel Sonneneinstrahlung lässt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen altern. Achten Sie beim Kauf deshalb auf Brillen, die mit dem CE-Zeichen und «100% UV» vermerkt sind. Die Brillengläser sollten ausserdem genug gross sein: Bei zu kleinen und runden Gläsern können die UV-Strahlen von der Seite auf das Auge treffen.

5. DIE KLEINEN

Die Haut von Kindern und Jugendlichen ist besonders empfindlich, der Sonnenschutz ist daher umso wichtiger. Die Sonnencreme für Ihre Kinder sollte mindestens Lichtschutzfaktor 30 aufweisen. Zudem sollten sich Kinder mehrheitlich im Schatten aufhalten, besonders zwischen 11 und 15 Uhr.

Sonnenbrand erhöht Hautkrebsrisiko

In der Schweiz erkranken jährlich rund 2400 Menschen am schwarzen Hautkrebs. Damit gehört diese Krebsart zu den häufigsten in der Schweiz. Vor allem wiederholte Sonnenbrände und eine starke Sonnenbestrahlung erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Weitere Informationen unter
www.krebsliga.ch/hautkrebs

nord-amerik. Wildrind	US-Bundesstaat	motorlose Luftreise	Zugmaschine (Kw.) Radlager	Kellner	afrikan. Trockengebiet	Hauptstadt v. Tunesien	Elan, Schwung Bodendunst
↙	↘	↘	↻7	Fleischgericht frz.: Zahn	↘	↘	↘
Jahrzehnt alter Klavierjazz	↻1				Autoteil Ostgermane		
↙		norweg. Stadt Wortteil: Erde		↻2	Ölfrucht kurz für: an das		Frauenname
bewahren, pflegen		↻8			↘	↻5	↘
↘	↻4		Handlung Wortteil f. fremd			frz.: Salz Edelholz	
Hafenschutzdamm Heizstoff	Tanz (Kw.) eh. Name Tokios			engl.: Netz europ. Fluss		persönliches Fürwort (1. Fall)	subark-tischer Hirsch
↙		gefrorenes Wasser			Hühnerprodukte	↘	↘
schmal Strudelwirkung	↻6			Rahm (dt.)	↘	↻3	
↙		engl.: eins			Lastenheber		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



A woman with long dark hair is lying in a blue hammock, smiling at the camera. The hammock is suspended between two trees in a lush green park setting. The hammock has a wooden frame and a blue fabric body. The woman is wearing a dark top and is propped up on her elbows. The background shows dense green foliage and a path.

A red, cylindrical electric grill with a silver-colored lid. The body of the grill has vertical slats for ventilation. The brand name "LOTUS GRILL" is printed on the front. A blue power button is located at the bottom center.

thurgauer naturstrom

Jetzt anmelden:
thurgauer-naturstrom.ch
oder an Ihrem
TGB-Schalter!



Kleiner Mehrpreis für eine Idee mit Zukunft.

TGB
Ihre sichere Energiequelle