

Eviva-Zytig

**Für die Radio-EVIVA-Mitglieder
und die Freunde der Volksmusik**

November 2020 · Jahrgang 27 / Ausgabe 64

Editorial	3
Die «MusikantenBörse»	4 / 5
Senderaster	6
EVIVA-Mitgliedschaft	8
EVIVA-Empfang & VK	9
Kreuzworträtsel / Sudoku	12 / 13
Rezepte	14 / 15



1'370 Produkte von über 1'000 regionalen Produzenten.

Die Migros Luzern unterstützt seit über 20 Jahren regionale Produzentinnen und Produzenten und zeichnet ihre Produkte mit dem Versprechen «Aus der Region. Für die Region.» aus. Das aktuelle Sortiment umfasst 1'370 Produkte von über 1'000 regionalen Produzentinnen und Produzenten – so viel wie bei keinem anderen Detailhändler.
migros Luzern.ch



Editorial

EVIVA-Zytig Nr. 64

Die Zeit eilt und doch steht sie still

Das Coronavirus hat die Schweiz, ja die Welt, fest im Griff. Wieder, wie im Frühjahr, heisst es Abstand halten, zu Hause bleiben, Masken tragen und Kontakte minimieren. Erneut spricht man von der Risikogruppe ab 60 Jahren. Langsam, aber sicher kommt es mir etwas diskriminierend vor. Es ist doch selbstverständlich, dass auch wir uns an die Regeln halten. Man muss es gerade dieser Generation nicht immer wieder unter die Nase reiben.

Kürzlich lauschte ich ein Gespräch mehrerer Frauen zwischen 16 und 20 Jahren. Sie meinten, die älteren Leute sollen nun gefälligst einmal zu Hause bleiben. Die Jungen müssen auf so viel verzichten. Keine Partys, keine nächtlichen Trinkgelage am See und noch vieles mehr. Selbstverständlich finden wir alle die aktuelle Situation nicht schön. Jetzt aber einfach die ältere Generation anschwärzen, das ist nicht fair. Alle sollen sich einfach einmal überlegen, wo die Ansteckungen, zum grössten Teil, herkommen. Ich brauche mich hier nicht zu wiederholen. Es gibt nur ein Motto: Wir alle müssen diese Krise gemeinsam schaffen. Nicht nur der jüngeren Generation fehlt die Freiheit, sondern auch der älteren Generation. Auch die Älteren möchten

die Welt sehen und problemlos in die Berge gehen und ihre Liebsten besuchen. Wir sitzen alle im selben Boot. Ein Ausspielen der Generationen sollte nicht vorkommen. Bald werden bessere Zeiten kommen. Da bin ich mir sicher. Natürlich war es nicht zielführend, dass man ein Jodelmusical in Schwyz aufführte, welches viele Ansteckungen nach sich zogen. Wenn schon keine Partys stattfinden dürfen, dann auch keine Volksaufmärsche auf allen Stufen und bei allen Generationen.

Covid19 lässt die Zeit phasenweise stillstehen. Ich habe ältere Leute getroffen, welche kürzlich ins Pensionsalter gekommen sind und geplant haben, die Welt zu bereisen. Dieser Generation läuft möglicherweise die Zeit davon. Dennoch waren wir uns alle einig. Wir müssen durchhalten und Geduld haben. So enteilt der älteren Generation die Zeit für Reisen und Hobbies, welche sie sich ab Pensionierung zum Ziel gesetzt haben.

Jede Generation ist deshalb in ihrer Art und Weise ein Verlierer der Zeit. Solange wir uns aber nicht an die Vorgaben des Bundes halten, werden wir umso länger auf eine bessere Zeit warten. Wenn wir uns also an die Regeln halten, gewinnen wir Zeit, weil die Pandemie schneller zu Ende geht.

Umrüstung auf DAB+

Bei der Technologie hingegen steht die Zeit nicht still. Hören Sie heute noch über UKW Ihr

Radioprogramm? Wenn ja, sollten Sie sich in näherer Zukunft unbedingt ein DAB-Gerät zulegen. Funktioniert Ihr Autoradio nur über UKW? Dann sollten Sie bei Ihrer Garage nach einem Zusatzgerät für DAB+ anfragen.

Es scheint klar, dass im Jahr 2023 die UKW-Sender abgestellt werden müssen. So sieht es der Plan des Bundes vor. Es bleibt jetzt Zeit sich neue DAB+ Geräte anzuschaffen.

Wichtig ist, dass wenn Sie ein neues Auto oder auch ein Occasion Auto in den kommenden 2 Jahren kaufen, dass Sie dem Garagisten klar machen, dass es ein DAB+ Radio enthalten muss. In der Regel können neue DAB+ Radios auch noch UKW empfangen. Wir prüfen zurzeit, ob der DAB+ Empfang zumindest gleich gut wie UKW ist.

Und noch zu guter Letzt. Entschuldigung, dass die EVIVA-Zytig etwas später bei Ihnen eintrifft als gewohnt. Das Virus hat auch bei uns Spuren hinterlassen. Wir sind uns aber bewusst, dass gerade EVIVA in dieser Zeit ein wichtiger Bestandteil für unsere treuen Hörerinnen und Hörer ist.

Blieben Sie gesund und geniessen Sie die kommende Weihnachtszeit.

Alfons Spirig,
Publizist und VR-Präsident Radio EVIVA



Netzwerk für Musik, Musikerinnen/Musiker & Veranstalter

**MUSIKANTEN
BÖRSE.CH**



«Ich bi dabi!»

Wir freuen uns auf Dein Mitmachen.

Die «MusikantenBörse» unsere Online-Plattform bietet für alle aktiven Musikerinnen und Musiker in der Volksmusik ein neues kostenloses Netzwerk an. Wir fördern die Nachwuchsmusikanten und unterstützen alle Musikanten und Veranstalter mit vielen hilfreichen Informationen.

**Kostenlos
und keine
Verpflichtungen.
Mach mit.**

«Mir sind au dabi!»



IG MusikantenBörse, Franz Marty, Schürmatt 4, 6340 Baar, T 079 642 45 45, info@musikantenboerse.ch

Die «MusikantenBörse» – ein Netzwerk für Musik, Musikerinnen und Musiker und Veranstalter

Kennen Sie bereits die «MusikantenBörse»? Ein Netzwerk für Musik, Musikerinnen und Musiker und Veranstalter. Wir stellen Ihnen diese spannende Plattform vor.

Die «MusikantenBörse» ist eine Plattform für Musikantinnen und Musikanten, Formationen, Alleinunterhalter und Veranstalter – eine Datenbank für die Schweizer Volksmusik. Die Idee dahinter war, dass es immer wieder Veranstalter gibt, welche Musikanten in einer bestimmten Stilrichtung, eine spezielle Instrumentenbesetzung oder auch einen Alleinunterhalter suchen. Sei dies für ein Geburtstagsfest, eine Hochzeit, eine Beerdigung, einen Firmenanlass oder eine Feier in Altersresidenzen.

Als die «MusikantenBörse» ins Leben gerufen wurde, gab es noch keine digitale Plattform oder ein Netzwerk für die Schweizer Volksmusik. Die «MusikantenBörse» ist für die ganze Schweiz und alle Stilrichtungen offen. Ob Alphornbläser, Fahnenschwinger oder im Bereich der Blasmusik- und Volksmusikorchester. Sie

dient nicht als Agenda, einzig für die Jungmusikanten. Es wird über das eidg. Jungmusikantentreffen, der Schweizer Folklorenachwuchs für Jodel, Alphorn und Volksmusik und das Prix Walo Sprungbrett informiert.

An wen richtet sich die «MusikantenBörse»?

- Die «MusikantenBörse» richtet sich an:
- Musikanten, welche in einer Formation mitspielen möchten
 - Jungmusikanten, die Mitspieler suchen, um eine Formation zu gründen
 - Formationen, die eine Aushilfe suchen
 - Musiklehrer, die Musikunterricht anbieten
 - Formationen und Personen, welche ein Probekonzert suchen oder zur Verfügung stellen
 - Personen, die ein Musikinstrument suchen oder zum Verkauf anbieten
 - Personen, die Noten eines bestimmten Musikstücks suchen
 - Komponisten, welche einen Notenschreiber suchen
 - Veranstalter, welche eine Formation für einen bestimmten Anlass suchen

Jeder kann sich als Musikant, Formation oder Interessent auf musikantenboerse.ch registrieren und die Dienste nutzen. Das Registrieren ist ein einfach geführter Prozess. Die Registrierung und die Nutzung der «MusikantenBörse» sind vollumfänglich kostenlos.

Forum / Blog

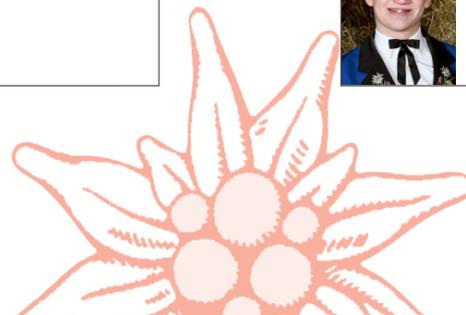
Nebst den beschriebenen Möglichkeiten bietet die «MusikantenBörse» auch einen moderierten Blog an. Der Blog soll dazu beitragen, dass die «MusikantenBörse» lebt und die Musikanten, Formationen und Interessenten sich austauschen können.

Testen Sie es selbst und nutzen Sie diese kostenlose Plattform. Sie finden problemlos und sehr schnell eine Musikgruppe, ein Alleinunterhalter, einen Jungmusikanten oder auch ein Occasion-Musikinstrument.

Die «MusikantenBörse» wird überwacht und immer wieder aktualisiert. Ein nachhaltiges und zeitloses Projekt.

LISTE DER IG-MITGLIEDER

	Franz Marty Schürmatt 4 6340 Baar 079 642 45 45 info@musikantenboerse.ch www.musikantenboerse.ch	– Präsident VSV-ZG 2013-2017 – Vize-Präsident OK des 13. EJMT 2017		Doris Pauchard Schürmatt 4 6340 Baar 079 688 72 22 doris.pauchard@bluewin.ch	– OK 13. EJMT 2017 – VSV-ZG Finanzen
	Heinz Städeli Längweiherstrasse 20 6014 Luzern 041 250 62 12 swissrecord@gmail.com	– Musiker, Komponist – Moderator Radio EVIVA – Toningenieur, Tonstudio		Kurt Albert Alte Landstrass 26 8868 Oberurnen 079 458 43 04 kurtalbert@gmx.ch	– Musiker (Echo vom Tödi) – Komponist «Urnerbode Kafi» – 25 Jahre Präs. VSV-GL
	Beat Tschümperlin Seebodenstrasse 66 6403 Küssnacht 041 850 48 63	– Moderator		Arno Jehli Zeinzasweg 10 7415 Rodels 079 222 01 77 kapelle.oberalp@bluewin.ch www.kapelle-oberalp.ch	– Musiker, Komponist – Kapelle Oberalp – Goldnerer Violinschlüssel 2018
	Erika Ott Rosenbergstrasse 15 6300 Zug 079 415 78 92 erika_ott@bluewin.ch	– Gut vernetzt in der Ländlermusik-Szene – OK Finanzen Grossanlässe der Volksmusik – Klavierbegleiterin		Ralph Janser Axenstrasse 21 6440 Brunnen 079 874 42 96 ralph.a.janser@gmx.ch	– Musiker / Pianist – Analytiker-Programmierer – Präsident VSV-SZ
	Hubert Thalmann Dorfstrasse 6 6173 Flühi 076 441 69 48 info@hubertthalmann.ch	– Volksmusikant (Kontrabass bei Chrüzdössä-Örgeler) – Selbstst. Webentwickler – Informatiker Fachrichtung Applikationsentwicklung – Vorstand Jodlerklub Flühi		Qsi Gisler Mühlegasse 4a 6340 Baar 041 763 22 50 info@i-d.ch www.i-d.ch	– Werbung, Grafik (i-d. Medien AG)



Radio EVIVA – Senderaster

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06–07 Uhr	EVIVA-Musig Guete Morge Schwiiz	EVIVA-Musig Ländlerzmorge	EVIVA-Musig Guete Morge Schwiiz				
07–09 Uhr	Folklore im Schaufenster Volksmusik am laufenden Band	Ländlerzmorge	EVIVA-Musig Klassischer Blumenstraus				
09–10 Uhr	Folklore im Schaufenster Volksmusik am laufenden Band	Ländlerzmorge	EVIVA-Musig Us iber Heimat				
10–12 Uhr	Folklore im Schaufenster Volksmusik am laufenden Band	Ländlerzmorge	Klassischer Blumenstraus				
12–14 Uhr	Zum z'Mittag Schlager-Sterne	Zum z'Mittag Volksmusik am laufenden Band	Zum z'Mittag Goldene Schlager-Melodien	Zum z'Mittag d'Ländlerkönig im Schuss	Zum z'Mittag Ländleroldies – Weisch no?	Zum z'Mittag Volksmusik am laufenden Band	Us iber Heimat
14–16 Uhr	Schlager-Sterne	Volksmusik am laufenden Band	Goldene Schlager-Melodien	d'Ländlerkönig im Schuss	Ländleroldies – Weisch no?	Volksmusik am laufenden Band	d'Ländlerkönig im Schuss
16–17 Uhr	EVIVA-Musig Mir sind informiert	EVIVA-Musig Mir sind informiert	EVIVA-Musig Mir sind informiert				
17–19 Uhr	Das isch Volksmusik	Das isch Volksmusik	Das isch Volksmusik				
19–20 Uhr	Für d'Blasmusig-Familie	Folklore im Schaufenster	Ländlerabig Wünschkonzert	Für d'Blasmusig-Familie	Jodeltrümpf	Für d'Blasmusig-Familie	Chor und Akkordeon-Musig
20–21 Uhr	Für d'Blasmusig-Familie	Folklore im Schaufenster	Ländlerabig Wünschkonzert	Für d'Blasmusig-Familie	Jodeltrümpf	Für d'Blasmusig-Familie	Chor und Akkordeon-Musig
21–22 Uhr	Das isch Volksmusik	Das isch Volksmusik	Ländlerabig Wünschkonzert	Populäre Klassik	Das isch Volksmusik	Das isch Volksmusik	Us iber Heimat
22–24 Uhr	Klassischer Blumenstraus	Schlager-Sterne	Volksmusik am laufenden Band	Goldene-Schlager-Melodien	d'Ländlerkönig im Schuss	Ländleroldies – Weisch no?	Volksrümliche Schlagerparade
00–06 Uhr	EVIVA-Nachtmusik	EVIVA-Nachtmusik	EVIVA-Nachtmusik	EVIVA-Nachtmusik	EVIVA-Nachtmusik	EVIVA-Nachtmusik	EVIVA-Nachtmusik

Ländlerabig/Wünschkonzert (Mi) und Ländlerzmorge (Sa) sind Gemeinschaftssendungen mit unserer Partnerstation Radio Central.

Von

Name

Vorname

Ort

Gegrüsst oder gratuliert wird an

Musikwunsch

Titel

Interpret

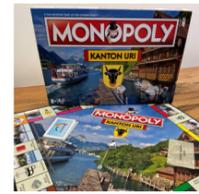
Ersatztitel

Interpret

Ausstrahlen am Mittwoch,Bitte ausfüllen, oder senden Sie uns eine Postkarte oder einen Brief an: Radio EVIVA, Wünschkonzert, Postfach 563, Erlenstrasse 2, 6343 Rotkreuz, oder per E-Mail eviva@eviva.ch

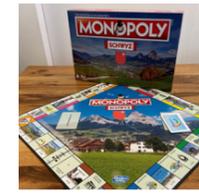
Wünschkonzert

evivashop.ch (Radiokiosk)


 MONOPOLY – KANTON URI

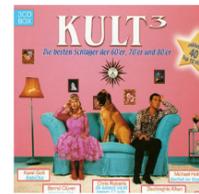
Das Spiel für die ganze Familie als Sonderedition.

CHF 69.90


 MONOPOLY – KANTON SCHWYZ

Das Spiel für die ganze Familie als Sonderedition.

CHF 69.90


 KULT 3 – VOL 1 DIE BESTEN SCHLAGER DER 60ER, 70ER UND 80ER

48 Songs auf drei CD's

CHF 39.00


 KULT 3 – VOL 2 DIE BESTEN SCHLAGER DER 60ER, 70ER UND 80ER

42 Songs auf drei CD's

CHF 39.00


 RUSCH-BÜEBLÄ – ZÄMÄSTÄH

Eine urchige CD mit 19 lüpfigen und gehörfälligen Titel

CHF 29.50


 KULT 3 – VOL. 1 & 2 DOPPEL CD

90 Songs auf Total sechs CD's zu einem unschlagbaren Preis.

CHF 69.00

noch mehr CD's gibt es im Radiokiosk unter evivashop.ch

Name und Vorname

Mitglieder-Nr.

Adresse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

Alle CDs liefern wir Ihnen ohne Versandkosten. Als EVIVA-Mitglied bekommen Sie eine Reduktion von CHF 2.00 je Artikel.

Bitte füllen Sie den Bestellschein vollständig aus, und senden Sie diesen an:

Radio EVIVA, Postfach 563,
Erlenstrasse 2, 6343 Rotkreuz

Mitglied wirbt Neumitglied an

Neues EVIVA-Mitglied finden und melden!

Mit Ihrer Begeisterung als EVIVA-Mitglied sind Sie in Ihrem Bekannten- und Verwandtenkreis doch sicher nicht alleine. Helfen Sie uns.

Sollten Sie mehr als ein EVIVA-Mitglied finden, setzen Sie sich mit unserer Mitgliederzentrale in Rotkreuz (Tel. 041 825 44 11) in Verbindung.

Natürlich können Sie auch eine Jahresmitgliedschaft an Freunde oder Bekannte verschicken.

Herzlich Willkommen,
liebes EVIVA-Mitglied.

Anschrift Werberin / Werber:

Anrede: Herr Frau

Mitglieds-Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Str./Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Anschrift des Neumitglieds:

Nachstehend genannte Person wird EVIVA-Mitglied für den Jahresbetrag von CHF 50.00 (Einzelmitglied) oder CHF 80.00 (Familienmitglied).

Einzel Familie

Anrede: Herr Frau

Mitglieds-Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Str./Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Radio Eviva unterstützen

Einen wichtigen Beitrag zum Überleben von Radio EVIVA und zur Wahrung der Schweizer Volkskultur leisten unsere vielen EVIVA-Mitglieder. Radio EVIVA ist auch nach der Übernahme durch Radio Central finanziell noch nicht gesichert. Dank der freiwilligen Mitarbeit von Radio Central, der finanziellen Unterstützung und gemeinsamer Nutzung von Ressourcen kann Radio EVIVA noch senden. Helfen Sie mit, indem Sie EVIVA-Mitglied werden. Mit dem Jahresbeitrag unterstützen Sie direkt Ihren Volksmusiksender, welcher Ihnen 24 Stunden am Tag Freude bereitet.

Vorteile als EVIVA-Mitglied:

- Sie helfen mit, die Schweizer Volkskultur zu erhalten. Radio EVIVA setzt sich für die verschiedenen Kulturen in der Schweiz und im Alpenraum ein.
- Sie erhalten zwei Mal jährlich die «EVIVA-Zytig» mit Informationen zum Sender, zu dessen Machern, Hintergründen der Entwicklung in der Volksmusikszene, einem Kreuzworträtsel und Veranstaltungshinweisen.
- Sie profitieren mit Ihrer persönlichen EVIVA-Mitgliederkarte von Sonderangeboten und Vergünstigungen im Radiokiosk.

EVIVA-Mitglied werden

In der Mitte der «EVIVA-Zytig» befindet sich ein Einzahlungsschein. Füllen Sie diesen aus und bezahlen Sie den Einzelmitgliederbeitrag

von CHF 50.– pro Jahr oder auch die Familienmitgliedschaft von CHF 80.– pro Jahr (beides ohne Verpflichtungen) und ermöglichen Sie damit den einzig «echten» volkstümlichen Sender der Schweiz. Die Mitgliederkarte erhalten Sie umgehend per Post.

Gönnerin oder Gönner werden

EVIVA-Gönnerinnen und Gönner gehören zu den stillen Unterstützern. Den Gönnerbeitrag (ab CHF 30.– pro Jahr) wählen Sie frei nach Ihren Möglichkeiten. Sie erhalten die «EVIVA-Zytig» zur Information. Es besteht jedoch keine EVIVA-Mitgliedschaft und Sie haben keinen Anspruch auf EVIVA-Mitglieder-Sonderangebote.

EVIVA-Vereinsmitglied werden

Als Verein oder Club bezahlen Sie einen Jahresbeitrag von CHF 100.–. Sie erhalten eine Mitgliederkarte auf den Verein ausgestellt, mit dem Sie auch von den Mitgliederangeboten profitieren können. Wenn Sie einen Vereinsanlass haben, haben Sie eine gratis Ausstrahlung im Veranstaltungskalender von Radio EVIVA oder Radio Central zugute.

Spenderin / Spender werden

Bestimmen Sie frei den Zeitpunkt und die Höhe Ihrer EVIVA-Spende. Als EVIVA-Spenderin oder Spender setzen Sie sich für ein unabhängiges Schweizer Volksmusikradio ein.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



EVIVA-Spendenwoche

Die nächste EVIVA-Spendenwoche findet vom Montag, 30. November bis Freitag, 4. Dezember 2020 statt. In dieser Spendenwoche wollen wir wiederum möglichst viele Hörerinnen und Hörer dazu motivieren, Radio-EVIVA-Mitglieder zu werden und das Radio zu unterstützen.

Unsere neuen und bisherigen Radio-EVIVA-Mitglieder überraschen wir während einer Woche mit verschiedenen Highlights und Ihren Lieblingsliedern. Wir danken Ihnen bereits jetzt für Ihre Spende!

Veranstaltungskalender Radio EVIVA

Präsentieren Sie Ihre Veranstaltung unseren Hörerinnen und unseren Hörern, 2x täglich, für CHF 120.00 pro Tag. Formular ausfüllen und einsenden an:

Radio Eviva AG, Veranstaltungskalender, Postfach 563, Erlenstrasse 2, 6343 Rotkreuz oder per E-Mail mit allen notwendigen Angaben an: vk@mynmz.ch.

Wo:

Wann:

Was:

Ausstrahlungen

Wochentag	Datum (mehrere Daten möglich)	Zeiten
Montag		07.40 / 17.40
Dienstag		07.40 / 17.40
Mittwoch		07.40 / 17.40
Donnerstag		07.40 / 17.40
Freitag		07.40 / 17.40
Samstag		- / 17.40

Rechnungsadresse:

Empfang

Wie kann Radio EVIVA empfangen werden?

Kabelnetz

Das Programm wird auf fast allen Kabelnetzen der Schweiz (zum Teil auch im Ausland) aufgeschaltet. Welche Frequenz Sie auf Ihrem Kabelnetz einschalten müssen, hängt vom Betreiber ab. Radio EVIVA hat auf die Frequenzen keinen Einfluss. Fragen Sie Ihren Kabelnetzbetreiber oder in einem Fachgeschäft. Sollte unser Sender auf Ihrem Kabelnetz nicht aufgeschaltet sein, bitten Sie den Betreiber darum, oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Digitalradio (DAB+)

Bereits in der gesamten Deutschschweiz können Sie Radio EVIVA in digitaler Qualität mit einem Digitalradio DAB+ empfangen. Der Netzausbau findet laufend statt und den aktuellen Ausbaustand erfahren Sie auf eviva.ch.

Wer auf Schweizer Strassen unterwegs ist, kann DAB+ auch im Auto hören. Immer mehr Automobilhersteller bieten heute den Einbau von Digitalradios an.

Internet / Webradio / App

Auf unserer Webseite (www.eviva.ch) finden Sie den EVIVA-Webplayer. Über diesen Webplayer können Sie das Programm von Radio EVIVA rund um die Uhr hören. Kostenlos und wann immer Sie Zeit haben. Oder laden Sie sich die Radio-Central-App auf Ihr Smartphone, und geniessen Sie Radio EVIVA auch unterwegs.

Fragen

Haben Sie Fragen zum Empfang von Radio EVIVA? Rufen Sie einfach unseren Techniker unter 041 825 44 11 an. Er hilft Ihnen gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen einen störungsfreien Empfang und gute Unterhaltung mit dem Volksmusiksender Radio EVIVA.



Symbolbild Designed by Freepik

Das EVIVA-Gespräch mit Daniella Nosetti, Psychologin

STAY POSITIV: In der zweiten Ausgabe des EVIVA-Gesprächs sprechen wir mit Daniella Nosetti, Psychologin aus Emmenbrücke. Sie sorgt dafür, dass wir trotz Corona-Alltag unser Bewusstsein, unsere Gelassenheit und unser Lachen nicht verlieren.

Viele Länder sind bereits vermehrt wieder im Lockdown und auch bei uns wurden wieder verschärfte Massnahmen auf unbestimmte Zeit ausgesprochen. Frau Nosetti wo sehen Sie die Vor- und Nachteile, dass diese Regeln nun auf unbestimmte Zeit ausgesprochen wurden?

Ein Nachteil ist sicher, dass man sich nun nicht darauf einstellen kann und dadurch kein Ende dieser Situation sieht, was für einige natürlich sehr schwer sein kann. Ein Vorteil hingegen ist, dass man denken kann, dass es sicher nicht ein Jahr gehen wird und voraussichtlich auch nicht bis im Frühling. Zusätzlich können wir optimistisch sein, dass es vielleicht schon bald wieder eine Lockerung geben könnte.

Jeder verarbeitet die aktuelle Corona-Situation anders. Haben Sie Tipps, wie man sich selbst wieder etwas mehr den Fokus legen kann und sich möglicherweise auch etwas vom Corona-Alltag entziehen kann? Ja, es gibt viele Möglichkeiten sich dem Corona-Alltag zu entziehen. Denn jeder von uns entscheidet selbst, ob wir Corona zu unserem Alltag machen oder nicht. Es besteht die Ge-

fahr, dass wir zum Spielball von negativ Nachrichten werden, welche seit Monaten intensiv und permanent auf uns einströmen. Durch diese negativen Nachrichten erleben wir Angst und Unsicherheit, was dazu führen kann, dass wir kontrollierbar werden. Deshalb empfehle ich die Corona-Nachrichten nur sehr gezielt zu konsumieren und auf ein Minimum zu reduzieren. Quasi wie eine Fastenkur punkto Corona-Nachrichten. Eigentlich ist es genug, wenn man Kenntnis über die aktuell geltenden Massnahmen hat. Alles andere macht ängstlich und verunsichert.

Sie sagen die Angst und die Unsicherheit macht uns kontrollierbar. Können Sie noch etwas mehr darauf eingehen. Wie meinen Sie das?

Ja natürlich, wenn man Angst hat, macht man alles, was einem vorgeschrieben wird. Vor einem Jahr wäre es undenkbar gewesen, dass wir hier in der Schweiz, mit einem demokratischen Grundrecht und einer Meinungsfreiheit, uns so einschränken lassen. Weshalb haben wir uns einschränken lassen in unseren Rechten? Weil wir Angst haben vor einem Virus, vor einer Pandemie. Das meine ich mit kontrollierbar. Wir sind zwar physisch nun eingeschränkt, aber geistig sind wir immer frei. Wir können frei entscheiden, was wir denken und können uns mit unseren Gedanken unsere Realität erschaffen. Wir können uns bewusst für positive Gedanken entscheiden, wie Zuversicht und Hoffnung. Wir können denken, dass das Ganze einen guten Ausgang nehmen wird. Wir können die Vision

haben von einer positiven Weiterentwicklung, überhaupt vom Leben auf unserer Erde und unserer Gesellschaft. Mit unserem Denken nehmen wir so oder so einen grossen Einfluss auf den Lauf der Dinge. Hier haben wir viele Möglichkeiten und viel Verantwortung.

Geistig sind wir immer noch frei. Was meinen Sie damit genau? Meinen Sie, man darf immer noch selbst bestimmen, wie man über die ganze Krise denkt?

Ganz genau, das bestimmt eigentlich jede Person selbst. Sehen wir doch die Chance im Ganzen. Wir kommen zu Entschleunigung, können uns vielleicht wieder mehr auf die wesentlichen Dinge im Leben konzentrieren, weil weniger Ablenkung von aussen besteht. Das sind alles Chancen, welche wir nutzen können. Ebenfalls haben wir die Chance uns wieder im engeren Umfeld zu beschäftigen mit Kontakten und Tätigkeiten. Jeder kann sich selbst fragen, was eigentlich wesentlich in seinem Leben ist, was will ich wirken und fördern, statt mich ständig ablenken zu lassen und mir Angst einflössen zu lassen.

Die Herbstzeit, die etwas dunklere Jahreszeit, hat begonnen. Nun schwingt das ebenfalls noch mit. Zum einen die Corona-Situation und zum anderen der Herbstblues, mit welchem einige Leute zusätzlich zu kämpfen haben. Wie kann man diese zwei Aspekte allenfalls auch miteinander vereinbaren?

Im ersten Moment wird es sicher eine Herausforderung für alle sein. Vor allem weil, die

Herbstzeit und auch die Vorweihnachtszeit nicht so verlaufen wird, wie wir es uns gewohnt sind respektive wünschen. Aber ich denke, dass es ganz wichtig ist, dass man den Fokus auf die Möglichkeiten legt, die wir haben und dass wir diese auch ausleben. Denn wir dürfen ja noch einiges machen. Gerade in der Weihnachtszeit geht es um das Helle, die Hoffnung und die Liebe. Diese können wir selbst aktiv leben. Man braucht dafür keine Weihnachtsmärkte und auch keine äusseren Lichter. Gerade weil die Ablenkung von aussen weniger sein wird, können wir vermehrt nach innen gehen und unseren inneren Frieden fördern, mit guten Gedanken und positiven Gefühlen. Wir können zum Beispiel bewusst liebevoller zu uns selbst sein. Wir können geliebten Menschen sagen, dass wir Sie gerne haben. Wir können uns gegenseitig ermutigende Geschichten erzählen oder geliebten Menschen einen Brief schreiben. Wir können Fotoalben wieder einmal anschauen und uns an die schönen Momente in unserem Leben erinnern, die Dankbarkeit fühlen und darin schwelgen. Ich glaube es gibt so viele Chancen die Entschleunigung, auch gerade in der Weihnachtszeit, zu nutzen und wieder mehr zu uns selbst zu kommen, mehr zur Ruhe zu kommen, mehr im Jetzt zu leben und uns bewusst zu machen, was eigentlich wirklich wesentlich ist in unserem Leben. Das Ganze kann uns wieder näher zu unseren Herzen bringen. So dass wir im täglichen Handeln und bei Entscheidungen mehr auf die Stimme des Herzens hören. Die Stimme der Liebe, welche unsere Welt brauchen kann.

Sie haben nun so viele schöne Beispiele aufgezählt. Was machen Sie selbst, um sich auf die Weihnachtszeit vorzubereiten?

Ich selbst muss schauen, dass ich auch etwas mehr zu Ruhe komme. Sei es durch basteln, backen, lesen, mich austauschen mit mir nahen Menschen, meditieren, alles, was mir in diesen Momenten guttut. Aber nicht nur mir, sondern auch meinen Mitmenschen.

Danke für das Gespräch Daniela Nosetti.

Was machen Sie, um dem Corona-Alltag zu entfliehen? Haben Sie bereits eine Routine entwickelt? Sei es basteln, puzzeln, meditieren oder sonst etwas Entschleunigendes. Jede und jeder hat es selbst im Griff, wie man die bevorstehende Weihnachtszeit mit dem Coronavirus vereinbaren wird.

NMZ
NEUE MEDIEN ZENTRALSCHWEIZ
RADIO | TV | ONLINE | AGENTUR | EVENTS

Boosten Sie jetzt das
Weihnachtsgeschäft
mit unseren
einmaligen
Booster-Angeboten!

www.mynmz.ch





schweiz. Parlamentskammer	eh. dt. Schwimmerin: van ...	Verbrechen	Berner Nebenfluss der Aare	griech. Vorsilbe: neu	alter Name f. England	weibl. span. Pluralartikel	Abk.: Ruderclub	Vorfahren	engl.: es ist (2 W.)	dt. Automobilpionier (Adam) †	fast immer	Abk.: Nord-nordost	Abk.: Art Director	Laute von Hunden	sächl. Fürwort
						10			Spielvariante beim Jass						14
heilige Silbe des Sanskrit		Köhler (Fisch)		4					breite Faserschichten	jedoch, während			2		
		Vornehmer Mz.					unwillkürliche Reaktion	Rückseite					mit einer Wanz ausspionieren	dt. Vorsilbe	
Stadt mit Kanal in Ägypten					brit. Rockmusiker (Peter)	echt, wirklich	15			Getümmel			Leichtmetall (Kw.)		
schweiz. Olympiasiegerin (Triathlon)	Männername				Rangälteste i. diplom. Korps			12	US-Schauspielerin †2014	Lederbearbeitung					5
				9		Blutbahnen			Erzittern der Erde		11		Autokz. Honduras	deutschsprach. Lyriker †1970	
Bausatz (engl.)			Windrichtung			Dateiverknüpfung				Abk.: Wattsekunde			gallertartige Substanzen	wilde Ackerpflanze	
schweiz. Fussballer (Fabian)	amerik. Polizist (Kw.)	Richtungsänderung					13		europ. Warenkennzeichen	Altersfreigabe von Filmen		US-Schauspieler			
					Wortteil: ehemalig				röm. 150	schweiz. Cabaret (1949-1960)					1
österr. Luftfahrerkennzeichen		Holzraum-mass		6					eh. engl. Punkband: The ...						7
Aquarienfisch					dt. Krimiautorin (Ingrid)					ugs.: jammern					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Der Preis wird aus allen Einsendungen des richtigen Lösungswortes ausgelost. Das Lösungswort mit vollständiger Adresse bis Ende Jahr einsenden.
 Mail: eviva@eviva.ch / Post: Radio EVIVA AG, Postfach 563, 6343 Rotkreuz.
 Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Preis wird nicht bar ausbezahlt.
 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zu gewinnen 4 x 1 CD «Ländler Musig Total» im Wert von CHF 49.00.



Gewinnen Sie die CD-Box mit 4CD's und Total 80 Jahrhundert-Hits.

Sudoku

		8	6					
	2			1	9	3		
9	5	3	8		7		6	1
		4			5		2	
						6		5
		2		3		9		
	6				8	1	9	
	9			6				
8		7			2			

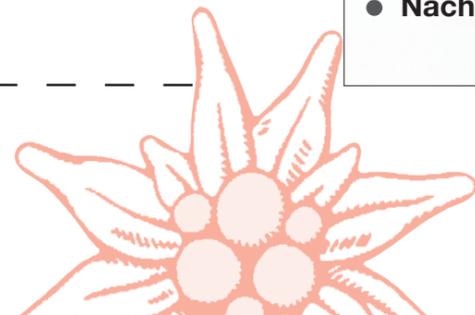
						4		
4	1	9		8	6			7
8			3			9		2
2	4			3	7			
	9			4		6		
1				5		3		
9		1	8	2				
		7			3			
5						8		3

chili feet
 walk on heat

Die Schweizer Hightech-Wärmesohle

www.chili-feet.ch

- Produziert Wärme beim Gehen
- Keine Hilfsmittel wie Batterien nötig
- Nachhaltig und umweltfreundlich



Maltesers-Kuchen

ZUTATEN EINEN KUCHEN À 30CM:

- 175g Butter weich
- 250g Zucker
- 1TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 1 Espresso
- 250g Mehl
- 50g Kakaopulver
- 30g gehackte Schokolade
- 1TL Backpulver
- 1dl Milch
- 200g Maltesers

GLASUR:

- 25g Butter flüssig
- 50g Staubzucker
- 1TL Kakaopulver
- 2 EL Wasser kalt
- 100g Maltesers

Zubereitung Kuchen:

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren, bis die Masse hell ist.

Anschliessend werden kontinuierlich die Eier (Raumtemperatur) und der abgekühlte Espresso beigegeben. Vorsichtig, da die Masse sonst koaguliert. Mehl, Kakaopulver und Backpulver sieben und vorsichtig unter die Masse mischen. Anschliessend die Milch daruntermischen und zum Schluss die Schokolade und Maltesers (ganze Kugeln) beigegeben.

Backen:

Die Masse wird nun in eine 30cm lange Form abgefüllt und für rund 65 Minuten bei 190 Grad gebacken.

Glaser:

Während der Kuchen im Ofen ist, kann man die Glasur vorbereiten. Dafür vermischt man die flüssige Butter, Staubzucker, Kakaopulver

und das Wasser miteinander.

Sobald der Kuchen fertig ist, wird die Glasur auf dem noch heissen Kuchen verteilt. Danach den Kuchen abkühlen lassen und die Maltesers entweder in kleine Stücke zerbröseln oder ganz auf darauf legen.



Frühstücksmüsli selber herstellen

Beim selbst hergestellten Granola entscheidet einzig und allein der Macher, wie das Müsli schmecken soll. Ob fruchtig, nussig oder nach Schokolade – ohne viel Zeit, Nerven oder Geduld zu investieren.

Herstellung:

Den Ofen auf 150 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Anschliessend alle trockenen Zutaten, ausser Honig und Öl, in einer Schüssel vermischen und gut vermengen.

Den Honig und das Kokosöl schmelzen und ebenfalls zu den restlichen Zutaten geben und gut miteinander vermischen. Wenn alles gut untereinander gemacht ist, kann man allenfalls noch etwas mehr Honig und Öl hinzufügen. Je nachdem ob man es eher klebrig-knusprig oder trocken mag.

Die ganze Masse wird anschliessend regelmässig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilt und für rund 20-30 Minuten gebacken und danach gut abgekühlt.

Zum Aufbewahren wird die Masse zerbröseln und in ein luftdichtes Glas gegeben. Bei diesem Schritt können noch beliebige Trockenfrüchte hinzugefügt werden.



Achtung:

Nach Hälfte der Zeit soll das Granola gewendet werden, damit es regelmässig gebacken wird.

Tipp:

Das Granola kann vielseitig eingesetzt werden. Sei es zu Milch, Joghurt oder ergänzend zu den Lieblingsbeeren oder Früchten.

Fahren ohne Führerschein

Elektro-Mobile

20 20 km/h
führerscheinfrei!

Das leichte e-Trotti



e-scooter Flux | CHF 690.00

Maxi | ab CHF 1490.00
diverse Farben

Revoluzzer | ab CHF 2198.00

beide Modelle mit Sitz lieferbar!

Scooter für den Kofferraum | Modelle ab CHF 1995.00 lieferbar



Atto Dreiradscooter faltbar

Transformer mit aut. Falt-Mechanismus

20

20



4-Rad- und 3-Rad-Scooter mit Lithiumakkus Reichweite > 60 km, 20 km/h | CHF 3990.00



10 2 Personen
Biro | CHF 15 990.00

ehemaliges Postfahrzeug
werkrevidiert 20 km/h
ab CHF 7900.00
auch mit Dach lieferbar

Pizol Seniorenscooter aufrüstbar
mit Anhänger, Box oder
Rollatorhalter | ab CHF 9800.00



10 2 Personen
Graf Carello MZ D | ab CHF 8990.00
auch mit Dach lieferbar

www.elektromobil-schweiz.ch

www.elektroscooter-shop.ch

Mobil im Alter

Breite Produktpalette speziell gebaut für die Ansprüche der Senioren in der Schweiz!



20 20 km/h
führerscheinfrei!

Neu mit Gaspedal lieferbar!
Solo | ab CHF 18 800.00



30

20

10 2 Personen

Neocar | ab CHF 19 800.00



10 2 Personen

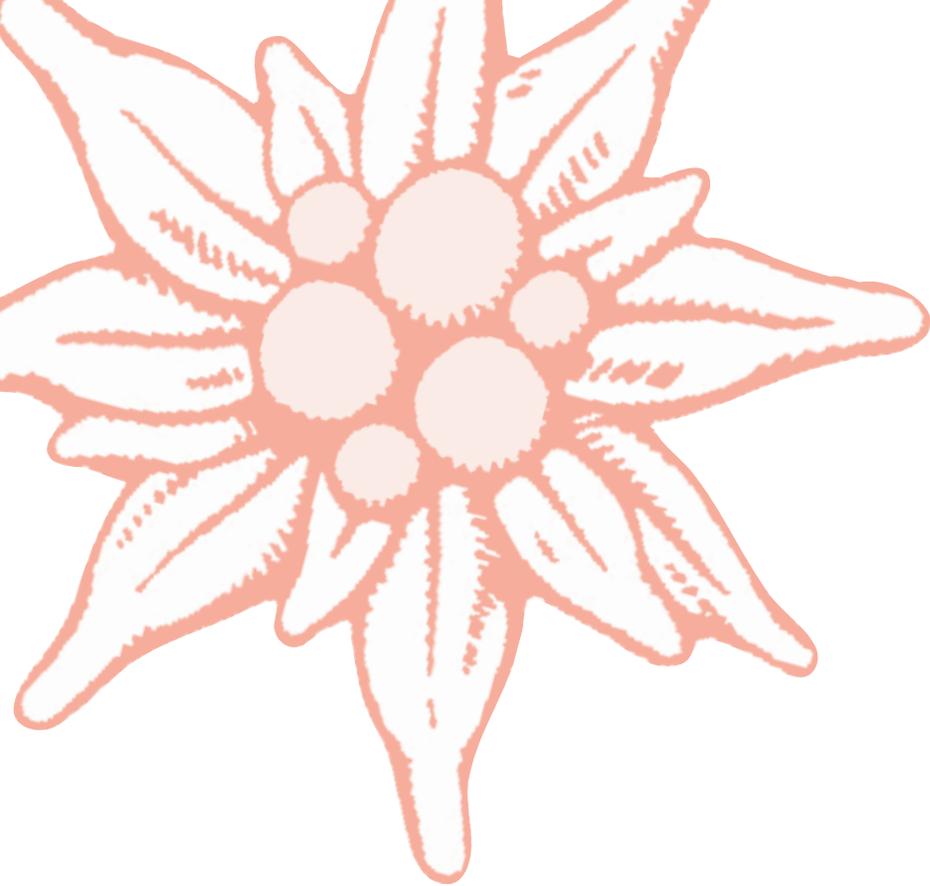
Carello Duett CH

Grosse Auswahl in unserer Ausstellung

Hermag AG Elektromobile, Neuhaltenstr. 1, 6030 Ebikon
Telefon 041 444 10 20

Ausstellung:
MO – FR, 8.00 – 12.00 Uhr / 13.15 – 18.00 Uhr

HERMAG
EBIKON



RADIO EVIVA

für die Radio EVIVA-Mitglieder und die
Freundinnen und Freunde der Volksmusik

Postcode 1

P.P.
6343 Rotkreuz
Post CH AG

Impressum

Herausgeber:

Radio EVIVA AG
Postfach 563, Erlenstrasse 2,
6343 Rotkreuz
Telefon: 041 825 44 11
E-Mail: eviva@eviva.ch

Redaktion und Gestaltung:

Eliane Schelbert

Administration und Inserate:

Eliane Schelbert

Nächste Ausgabe:

April / Mai 2021

Druck:

Triner Media + Print, Schwyz

