

DER EXPERTENRAT

EVI GIANNAKOPOULOS



Endlich Ferien. Doch Abschalten fällt schwer. Evi Giannakopoulos bietet Einzelkurse und Seminare zur Stressbewältigung an und weiss, wie Erholung funktioniert. (www.stressaway.ch)

Die Ferien mit Ritual beginnen

Viele Menschen können die Ferien nicht sofort geniessen, weil sie noch im Stress sind. Es ist daher wichtig, bewusst abzuschalten. Machen Sie am Abend vor den Ferien eine mentale Übung, das Ferienbeginn-Ritual. Schliessen Sie die Augen, entspannen Sie sich, und geniessen Sie die Vorstellung, dass Sie jetzt viel Zeit für sich und die Familie oder Freunde haben. Dieses Training hilft, den Schalter von der Arbeitswelt in die Ferienwelt umzustellen. Ich empfehle, eine Nacht als Puffer einzubauen, um abschalten zu können, und erst am nächsten Tag zu verreisen. Der nervöse, viel beschäftigte Städter wird sich nur dann richtig erholen, wenn er in den Ferien geistig und körperlich aktiv ist. Denn selbst bei völliger Erschöpfung ist ein ganzliches Passivsein das Verkehrteste, was man tun kann. Ich empfehle, in den Ferien als «Unternehmer» tätig zu sein. Mit allen Sinnen erleben, Freude empfinden und teilen. Wir sollten in den Ferien nicht den höheren Luxus suchen, um sich zu beweisen, dass man es sich finanziell leisten kann, sondern Energie in der Natur tanken, wandern, spielen und lachen. Wenn wir in den Ferien echte Grundbedürfnisse befriedigen, kann das sehr entspannend sein. Abschalten von Alltagsproblemen gelingt besser, wenn man im Jahr mindestens zwei Wochen Ferien am Stück bezieht. Aber auch Kurztrips oder ein Balkonien-Wochenende zu Hause sind ideal. Man darf nicht auf die Ferien warten, um sich zu erholen. Denn diese Erholung reicht nicht fürs ganze Jahr. Wir müssen versuchen, das Feriengefühl daheim zu leben, indem wir unser soziales Umfeld und uns selber pflegen. Ein bewusstes Stressmanagement hilft uns, den Berufsalltag stressresistenter zu bewältigen und so das Feriengefühl langfristig zu bewahren. **GH**

Velo fahren – aber bitte mit Schliff

VELOHÄNDLER Andri Hafen hat in Wiedikon den Fiinschliff eröffnet – ein schmuckes Atelier für anspruchsvolle Velonarren.



Andri Hafen in seinem neu eröffneten Veloatelier. Bilder: JS/PD

VON JAN STROBEL

Die Zürcher sind Velonarren. Das zeigt sich zum Beispiel auch an den schiefen Blicken, die einer erntet, wenn er sagt, er fahre mit seinem Auto von Wiedikon nach Altstetten. Und weil die Städter ihre Drahtesel so mögen, gibt es an jeder Ecke eine Velowerkstatt.

Andri Hafen ist jetzt auch mit im Geschäft. Vor zwei Wochen hat er an der Rotachstrasse 27 beim Gold-



Fiinschliff hat sich auf exklusive Mountainbikes spezialisiert.

schäft von herkömmlichen Velohändlern, obwohl auch er natürlich Reparaturen aller Art vornimmt. Um mit der Konkurrenz mitzuhalten, hat sich der 26-jährige überdies spezialisiert – auf exklusive Mountainbikes fürs grobe Gelände. Die kanadische Firma Norco spielt hier ganz vorne mit. Sie produziert sogenannte die Bentleys unter den Mountainbikes. Die sportlichen Prachtstücke waren in Zürich bisher eher selten anzutreffen. Bei Hafen sind sie

jetzt ab circa 2500 Franken zu haben. Aber auch für diejenigen, die lieber etwas eleganter oder auch nostalgischer unterwegs sind, hat Fiinschliff die passenden Modelle parat. Denn Hafen, eigentlich ausgebildeter Informatiker, restauriert alte Velorahmen, die ihm zum Beispiel nach einer Hausräumung überlassen werden. Mit dem Sandstrahler gibt er ihnen neuen Schliff und lackiert sie mit der Wunschfarbe des Kunden. So entstehen ganz individuelle Modelle auf dem neusten Stand der Technik, mal in schlichtem Weiss, mal in eher schrillen Neontönen. «Früher war Zürich eine richtige Rahmenbaustadt», weiss Hafen. «Ich möchte mit der Restaurierung an diese Tradition anknüpfen.» Ein Exemplar aus den 60ern, komplett restauriert, kostet bei Fiinschliff etwa 1200 Franken. Das freut nicht nur Retro-Fans. «Neulich kam ein 80-jähriger Herr in meinen Laden und kaufte sich so ein altes Modell. Es erinnerte ihn an seine Jugendzeit, als er mit dem Velo durch die Stadt radelte.»

Veloatelier Fiinschliff
Rotachstrasse 27
043 811 57 48

@ www.fiinschliff.ch

Spar eröffnet seinen ersten Tankstellenshop am Mythenquai

Der Tankstellenmarkt boomt. In einer Zeit, in der sich Zürich immer mehr Richtung 24-Stunden-Stadt entwickelt, sind lange Öffnungszeiten sieben Tage die Woche begehrt denn je. Auf diesen Zug möchte jetzt auch der Grossverteiler Spar aufspringen. Er eröffnet heute an der Avia-Tankstelle am Mythenquai 353 den ersten «Spar Express» der Schweiz. «Jung und modern» wird denn auch der neue Shop sein, so zu-

mindest verspricht es Spar. Der Kunde soll auf 120 m² gesunde Lebensmittel schnell, preiswert und unkompliziert einkaufen können.

Das Sortiment deckt die ganze Palette ab. Von Sandwiches über Salate und Säfte bis hin zu Pizzas, Kaffee und Gipfeli – alles frisch zubereitet, denn Frische ist das entscheidende Kriterium dieses Konzepts, das sich bisher nur in Deutschland, Österreich, Belgien und Irland etabliert

hat. Mit seiner «Express»-Linie hat Spar im Übrigen grosse Pläne. Denn in Zukunft soll es die Shops nicht nur an Tankstellen, sondern auch in grösseren Quartieren geben. Wegen der Grösse von 120 m² dürfen diese Filialen dann auch bis 22 Uhr oder gar bis 24 Uhr ihre Produkte anbieten – auch sonntags.



Mit dem «Express»-Konzept reagiert Spar auf ein neues Einkaufsverhalten. Bild: PD