

2' Läbe fägt



DAS MAGAZIN AUS DEM LEBEN
FÜR DAS LEBEN

ÄLTER WERDEN –
NA UND?

REISEBERICHTE
POLEN UND ÄGYPTEN

WENN ZWEI HERZEN
AUF REISEN GEHEN –
HAT AUCH EIN STREIT PLATZ

SCHWÖBIS –
WÜRFELSPASS FÜR ALLE

MIT DEM WOHNMOBIL
DURCH DIE ASYLPOLITIK

NAH & FERN –
PRODUKTE AUS ALLER WELT

KUNST & HANDWERK –
BEKOMMEN EINE BÜHNE

MAHA LAKSHMI –
INDIEN IN THUN

GOURMET MANUFAKTUR –
DEIN WEG ZUM GENUSS

FEINE REZEPTE AUS
UNGARN UND ÄGYPTEN

Ausgabe Oktober 2026

Entdecken. Geniessen. Schätzen.

 **NAH & FERN**
PRODUKTE AUS ALLER WELT

Wir sind *Gaby & Roland*.
Unterwegs mit unserem Wohnmobil
suchen wir nicht einfach Souvenirs –
wir suchen das Besondere:
Geschmäcker, Ideen, Kunst und
Handwerk, hinter denen Menschen,
Kulturen und Geschichten stehen.

Aus unserer Leidenschaft
fürs Reisen entstand
Nah & Fern. 



Reisen.
Entdecken.
Erleben. 



Märkte.
Menschen. Inspiration.

Aromen, die Geschichten
erzählen.

Mit Herz und Hand
gemacht.

WIR SUCHEN WELTWEIT NACH
Besonderen Trouvailles
mit Herz, Respekt und einem offenen Blick. 

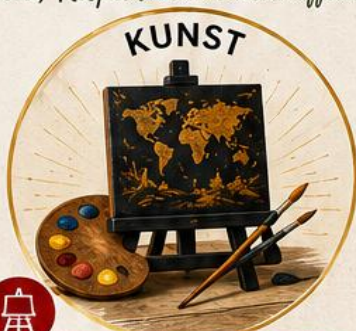


Kulinarische Entdeckungen

Besondere Lebensmittel, Gewürze
und Geschmacksideen aus aller Welt.

Ehrlich. Authentisch.

Ausgewählt mit Liebe zum Detail.



Künstlerische Schätze

Kreative Werke mit Charakter –
überraschend, farbenfroh und
mit einer persönlichen Handschrift.
Für mehr Schönheit im Alltag.



Handwerk mit Seele

Wir Können und Herz gefertigte
Stücke, die nicht beliebig sind –
sondern eine Geschichte tragen
und Bestand haben.



VON NAH MIT LIEBE AUSGEWÄHLT.
VON FERN MIT RESPEKT ENTDECKT. 

Deine Weltreise
beginnt hier! 

www.nahfern.ch 

Welten entdecken.
Menschen begegnen.
Schätze finden. 

z' Läbe fägt ♥

Auch Streit hat im Wohnmobil seinen Platz! ♥

7 Schritte zu einer gesunden Streitkultur

Reisen auf engem Raum verbindet – und bringt uns auch an unsere Grenzen. Streit gehört dazu. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Diese 7 Schritte helfen, Konflikte konstruktiv zu lösen und gestärkt weiterzufahren.



„Du bist mir
wichtiger als
der Streit.“ ♥



1. Beruhige dich – reagiere nicht im Affekt

- Ein hitziger Moment ist kein guter Zeitpunkt für ein klärendes Gespräch.
- Atme tief.
- Geh kurz raus.
- Sag ehrlich: „Ich bin gerade zu aufgewühlt – lass uns später reden.“



2. Sprich in Ich-Botschaften

Sag, was DU fühlst – nicht, was der andere „falsch gemacht“ hat.

- Statt: „Du behandelst mich mies!“
→ „Ich fühle mich verletzt, wenn ...“



3. Höre zu, um zu verstehen – nicht, um zu antworten

Stell dir vor: Die Sicht deines Gegenübers ist auch wahr.

- Wiederhole: „Du meinst also ...?“
- Zeige, dass du verstehst – auch wenn du nicht zustimmst.



4. Erkenne das Bedürfnis hinter dem Vorwurf

Hinter Wut steckt oft Schmerz oder Sehnsucht.

Beispiel:

- „Du bist nie da!“ → Vielleicht: „Ich brauche Nähe. Ich fühle mich allein.“
- Frage dich: Was will der andere wirklich? Was brauche ich wirklich?



5. Verzichte auf Kampfmittel

Vorwürfe, Ironie, Beleidigungen oder alte Geschichten zerstören Vertrauen.

- Bleib im Hier und Jetzt.
- Halte dich an die Sache – nicht an die Vergangenheit.



6. Suche nicht einen Sieger – sondern eine Lösung

Wer gewinnen will, verliert oft die Beziehung.

- Frage: Was brauchen wir beide, damit es weitergeht?
- Wie können wir beide gesehen sein – auch mit Unterschied?



7. Versöhnung statt Recht haben

Der schönste Moment im Streit ist, wenn Nähe wieder möglich wird.

- Sprich aus, was du gelernt hast.
- Bitte ehrlich um Verzeihung – ohne dich zu erniedrigen.
- Zeig: „Du bist mir wichtiger als der Streit.“



Reflexionsfragen nach einem Streit

- ♥ Was war mein Anteil?
- ♥ Welches Gefühl hat mich wirklich getriggert?
- ♥ Was wollte ich eigentlich sagen – und wie kam es an?
- ♥ Was brauche ich – und was braucht der andere?



Aus Streit können Konflikte entstehen!

Der Umgang mit Konflikten ist eine der wichtigsten Lebenskompetenzen – im Privaten wie im Beruf. Es geht dabei nicht darum, Konflikte zu vermeiden, sondern sie reif, ehrlich und konstruktiv zu führen, ohne sich selbst oder andere zu verletzen.



Gemeinsam unterwegs – auch
wenn es mal ruckelt! ♥



Nah&Fern
PRODUKTE AUS ALLER WELT

Entdeckt von Nah&Fern
Weitere Tipps & Inspirationen unter

www.nahfern.ch

POLEN

Nah & fern

Polen? Ich dachte: „Nur zu büro, bisschen Osten schnuppern.“

Polen dachte: „Setz dich, iss und trink erstmal was.“ 



Stettin – Der entspannte Auftakt

In Stettin beginnt alles maritim und erstaunlich lässig. Breite Boulevards, viel Grün, Wasser überall. Ich laufe über Kopfsteinpflaster und habe sofort dieses Gefühl: Hier ist nichts geschmiegelt – hier ist alles echt. People? Natürlich. Wahrscheinlich. Teig. Füllung. Glück.



Danzig – Postkarten mit Geschichte

Dann Danzig. Diese bunten Fassaden sehen aus, als hätten sie heimlich Kunst studiert. Backstein, Giebel, Hafenromantik. Und überall diese Pflaster, das beim Gehen klingt wie: Klack-klack-klack – Geschichte unter den Füßen. Man sitzt am Wasser, ist Fisch Fisch, trinkt Bier – und wundert sich, warum man eigentlich nicht schon längst öfter hier war.



Masurische Seenplatte – 1000 Mal „Wow“

Weiter Richtung Osten: die legendäre Masurische Seenplatte. 1000 Seen? Klingt wie Marketing, ist aber gefühlt noch untertrieben. Seen, Wälder, Himmel, Natur pur. Stundenlang fährt man durch Landschaften, die aussehen, als hätte jemand einfach beschlossen: alles schön zu lassen. Man hört nur Wind, Vögel – und irgendwo ein Motorboot, das fragt: „Bin ich jetzt dein Wohnzimmer, oder?“ Einsame Überlandstraßen. Kein Dorf. Kein Haus. Nur Weite. Und ich mit leichtem Staunen auf der Suche nach Benzin. Abenteuerromantik trifft Resetfernweite.



Bialystok – Der unterschätzte Osten

Bialystok überrascht. Viel Grün, viel Ruhe, viel Bodenständigkeit. Hier scheint die Zeit manchmal stehen geblieben zu sein – aber auf die gute Art. Vodka? Essen? Dörfer, Herzhaft. So ein Essen, das sagt: „Du arbeitest heute nichts mehr.“



Warschau – Vom Ghetto zu Glasfassaden

Und dann Warschau. Diese Stadt ist wie zwei Welten in einer: Geschichte, die unter die Haut geht – das ehemalige Ghetto, Erinnerungsorte, Mahnmale. Und dann dreht du dich um: Glas, Stahl, Hochhäuser, Business, Tempo. Der Kulturpalast steht da wie ein sowjetischer Onkel, der nie ausgezogen ist – und rundherum schießen moderne Türme in den Himmel. Man spürt diese rasante Entwicklung seit dem EU-Beitritt. Alles wirkt dynamisch, selbstbewusst, hungrig nach Zukunft. Und trotzdem verliert die Stadt nicht ihre Seele.



Krakau – Kopfsteinpflaster und König-glanz

Krakau fühlt sich an wie eine Zeitreise mit WLAN. Altstadt, Gassen, Plätze – alles perfekt unperfekt. Man läuft über dieses ewige Pflaster, isst erst Bigos wie bei Omas und abends plötzlich Gourmetküche, die locker in Paris mithalten würde. Polen kann nämlich beides: wirtschaftlich und wow. Zwischen Straßencafés und Kirchtürmen merkt man: Hier schlägt das Herz ein bisschen ruhiger – aber sehr stolz.



Breslau – Brücken, Zwerge und gute Laune

Zum Schluss Breslau. Eine Stadt voller Brücken und kleiner Zwerge, die überall herumstehen, als hätten sie heimlich die Stadt übernommen. Jung, lebendig, studentisch. Cafés, Inseln, Oderblick. Und wieder dieses Pflaster, das sagt: „Hier ist schön viel passiert – und es wird noch viel passieren.“ Und mein Roller? Der hatte auch seinen Moment. Kleine Reparatur in einer Hinterhofwerkstatt. Der Mechaniker schauh, nickt, schraubt, klopft zweimal drauf – läuft. Preis? So günstig, dass ich kurz dachte, ich hätte mich verhöhrt. Ich wollte fast Trinkgeld geben, er wollte lieber Smalltalk.

Das bleibt hängen



Landschaften zum Staunen:

Weite Seen, grüne Wälder und historische Städte voller Charme.



Essen mit Charakter:

Pierogi, Bigos, frischer Fisch und Gerichte, die direkt von Herzen kommen.



Menschen mit Herz:

Offen, hilfsbereit und stolz auf ihr Land.



Abenteuer pur:

Spontane Entdeckungen, einsame Straßen und unvergessliche Momente.



FAZIT:

Polen überrascht mit Vielfalt, Geschichte und Herzlichkeit – ein Land, das man nah im Herzen und weit im Kopf behält.



ÄGYPTEN –

OHNE WOHNMOBIL,
ABER MIT VOLLEM HERZEN! ♥

Ägypten ist wie ein Überraschungsei für Erwachsene: warm, würzig und voller Abenteuer – nur mit mehr Kamelen und weniger Spielzeug.



Steine, so weit das Auge reicht

Die Pyramiden sind nicht einfach nur alt – sie sind steinalt! Und trotzdem stehen sie noch. Respekt! Da können sich manche moderne Bauprojekte eine Scheibe abschneiden ...



Essen wie ein Pharaos

Koshari, Falafel, frisches Fladenbrot und dazu ein süßer Tee – da freut sich der Bauch und macht gleich Urlaub.



Tempel, Götter und Geheimnisse

Ob Luxor, Karnak oder Abu Simbel – hier hat jeder Stein eine Geschichte und jeder Gott seinen eigenen Fanclub.



Palmen, Sonne, Mee(h)r

Rotes Meer? Türkis! Strände? Traumhaft! Schnorcheln? Besser als jedes Aquarium. Sogar die Fische lächeln hier.



Kamele: Ägyptens Taxis

Kein Airbag, kein Navi, aber dafür Charme und Wackelkomfort deluxe. Einmal Kamel, immer Kamel!

Unser Fazit:

Ägypten ist laut, bunt, heiß und herzlich. Ein Land, das dich umarmt, zum Staunen bringt und dir garantiert Sand in die Schuhe rieseln lässt. ABER HEY – SAND GEHT RAUS, DIE ERINNERUNGEN BLEIBEN!



— Einmal Nil, immer chill. — ♥

z' Läbe fägt ♥

Schwöbis – Würfelspass für alle!

Durch liebe Freunde haben wir Schwöbis kennengelernt – und seitdem gehört es auf fast jede Reise.

Die Regeln sind in wenigen Minuten erklärt, das Spiel ist schnell aufgebaut und sorgt sofort für Spannung, Gelächter und jede Menge Action.

Das Beste daran: Es braucht nur sechs Würfel, Papier und einen Stift.

Ob 2 oder bis zu 8 Personen – solange alle einen Platz am Tisch finden, kann mitgespielt werden.

Jeder Wurf bringt die Entscheidung: Punkte sichern oder alles riskieren?

Genau dieser Nervenkitzel macht Schwöbis so unterhaltsam.

Eine Runde dauert nur wenige Minuten – perfekt für gemütliche Campingabende, Familienfeste oder einen Spieleabend mit Freunden.

Schnell gelernt,
immer wieder
spannend!



Einfaches Spiel –
grosse Wirkung!



Unser Fazit:

- ✓ Einfach erklärt
- ✓ Schnell gespielt
- ✓ Spannend bis zum Schluss
- ✓ Macht garantiert Lust auf die nächste Runde!



*Tipp:
Immer einen Zettel
und Würfel dabei –
und los geht's!
Schwöbis passt
in jedes Reisegepäck.*



Schwöbis



Ein neues Würfelspiel mit Risiko, Spass und Taktik –
perfekt für unterwegs!

Ein schnelles, witzig machendes Spiel für
Freunde und Familie. Jeder Wurf kann dich
reich machen – oder alles kosten.

ZIEL DES SPIELS	MATERIAL	SPIELER
Sammle als Erster 10'000 PUNKTE Aber: Wer zu gierig wird, kann auch leer ausgehen!	• 6 Würfel • Papier & Stift 	2–8 Spieler 

★ GRUNDREGELN – PUNKTEWÜRFEL

ERGEBNIS	KOMBINATIONEN	PUNKTE	SPEZIALKOMBOS
1 – 100 Punkte	Drei 1er Würfel	1000	Drei Paare: 3 x Würfel mit gleichen Augenzahl, die übrige 2 Würfel sind beliebig
	Drei 2er Würfel	200	
	Drei 3er Würfel	300	
5 – 50 Punkte	Drei 4er Würfel	400	Strasse (1–6 Würfel): 1, 2, 3, 4, 5, 6,
	Drei 5er Würfel	500	4 gleiche Zahlen in nach Augenzahl
	Drei 6er Würfel	600	

1. SPIELABLAUF – 1x WÜRFELN	2. RISIKO-ENTSCHEIDUNG	WEITERSPIELN
<ul style="list-style-type: none">• Geworfene Kombination eintragen oder weiterwürfeln• Bei Riollao: Punktzustelle mit Ergebnistabzug beachten• Entscheide klug – verliere nichts durch zuviel Gier! 	Nach dem 1. Wurf (Möglichkeit): PUNKTE SICHERN Gewinne Punkte für die geworfene Kombination ODER 	Du würfelst weiter. Aber Vorsicht: Bei 3x Pech (CRASH!) ist alles verloren!  CRASH! Game verloren und alle Punkte weg. 

Schnell gelernt, immer spannend –
Schwöbis, das Spiel für unterwegs!



Spielanleitung bei info@nahfern.ch anfordern.

z'Läbä fägt

Für ein besseres
Miteinander.

MIT DEM WOHNMOBIL DURCH DIE ASYLPOLITIK

Flucht und Migration betreffen uns alle. Doch wie gehen die grossen Parteien in Europa und Russland mit der Frage um? Ein Überblick in kompakter Form.

So denken die wichtigsten Parteien in 6 Ländern



Verschiedene Wege –
ein gemeinsames Ziel:
Menschen schützen,
Ordnung schaffen, Zukunft
gemeinsam gestalten.



HUMANITÄR

Schutz für Menschen, Integration und internationale Verantwortung.



AUSGEWOGEN

Schutz für Berechtigte, schnelle Verfahren, Ordnung und Integration.



RESTRIKTIV

Strenge Grenzen, wenige Aufnahmen, konsequente Rückführungen.

LAND	GRÖSSTE PARTEI	ZWEITGRÖSSTE PARTEI	DRITTGRÖSSTE PARTEI
 SCHWEIZ	 SVP – Schweizerische Volkspartei <ul style="list-style-type: none"> • Sehr restriktive Asylpolitik • Starke Grenzkontrollen • Rückführungen so rasch wie möglich 	 Die Mitte – Die Mitte Schweiz <ul style="list-style-type: none"> • Humanität und Ordnung • Schnelle, faire Asylverfahren • Integration fördern 	 SP – Sozialdemokratische Partei der Schweiz <ul style="list-style-type: none"> • Schutz für Verfolgte • Starke Integration • Internationale Zusammenarbeit gegen Fluchtursachen
 DEUTSCHLAND	 CDU/CSU – Christlich Demokratische Union / Christlich-Soziale Union <ul style="list-style-type: none"> • Geordnete Migration • Grenzschutz und mehr Kontrolle • Schnellere Verfahren 	 AfD – Alternative für Deutschland <ul style="list-style-type: none"> • Sehr restriktive Asylpolitik • Strenge Grenzkontrollen • Abschiebungen mit Priorität 	 SPD – Sozialdemokratische Partei Deutschlands <ul style="list-style-type: none"> • Humanitäres Asylrecht • Integration durch Sprache, Bildung, Arbeit • Europäische Lösungen
 SPANIEN	 PP – Partido Popular <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle der Migration • Schutz der EU-Aussengrenzen • Konsequente Rückführungen 	 PSOE – Partido Socialista Obrero Español <ul style="list-style-type: none"> • Humanitäre Aufnahme • Integration durch Bildung und Arbeit • Europäische Zusammenarbeit 	 Vox <ul style="list-style-type: none"> • Sehr restriktive Migration • Strenger Grenzschutz • Abschiebungen konsequent
 GRIECHENLAND	 Nea Dimokratia (Neue Demokratie) <ul style="list-style-type: none"> • Strenger Grenzschutz • Schnellere Asylverfahren • Schutz für Berechtigte 	 PASOK – Panhellenische Sozialistische Bewegung <ul style="list-style-type: none"> • Menschenrechte und faire Verfahren • Integration fördern • Europäische Verantwortung 	 Griechische Lösung (Elliniki Lysi) <ul style="list-style-type: none"> • Sehr restriktive Asylpolitik • Möglichst wenige Aufnahmen • Rasche Rückführungen
 BULGARIEN	 GERB – Bürger für die europäische Entwicklung Bulgariens <ul style="list-style-type: none"> • Schutz der EU-Aussengrenze • Kontrollierte Aufnahme • Schnelle Verfahren 	 Wir setzen den Wandel fort (Prodalzhavame Promyanata) <ul style="list-style-type: none"> • Rechtsstaatliche Asylverfahren • Integration verbessern • Gemeinsame EU-Lösungen 	 Wasraschdane (Wiedergeburt) <ul style="list-style-type: none"> • Sehr restriktive Migration • Strenger Schutz der Grenze • Rückführungen konsequent
 RUSSLAND	 Einiges Russland (Jedinaja Rossija) <ul style="list-style-type: none"> • Staatlich kontrollierte Aufnahme • Schutz für bestimmte Gruppen • Bekämpfung irregulärer Migration 	 Kommunistische Partei der Russischen Föderation (KPRF) <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolliertes Asylsystem • Priorität für eigene Bevölkerung • Schutz für tatsächliche Verfolgte 	 LDPR – Liberal-Demokratische Partei Russlands <ul style="list-style-type: none"> • Sehr strenge Grenzkontrollen • Möglichst geringe Zuwanderung • Konsequentes Vorgehen gegen Personen ohne Recht

DIE DREI GROSSEN FRAGEN

Überall geht es im Kern um diese Punkte:

- 1 Wie streng sollen die Grenzen kontrolliert werden?
- 2 Wie viele Asylsuchende sollen aufgenommen werden?
- 3 Wie stark sollen Integration und Rückführungen gewichtet werden?



WAS VERBINDET?

Trotz unterschiedlicher Wege erkennen alle Parteien an:

Menschen mit einem rechtlichen Anspruch auf Schutz haben ein Recht auf Asyl.



FAZIT

Die Ansätze sind unterschiedlich – das Ziel bleibt gleich: Eine Balance zwischen Menschlichkeit, Sicherheit und Ordnung zu finden, die unserer Gesellschaft guttut.



MIT DEM WOHNMOBIL DURCH DIE ASYLPOLITIK

Ein sinnvoller Gesamtansatz

Schutz für Menschen in Not und Ordnung im System gleichzeitig? Ja – mit klaren Regeln, Menschlichkeit und Konsequenz. So kann eine Asylpolitik gelingen, die gerecht, wirksam und tragfähig ist.



1 SCHNELLE UND FAIRE ENTSCHEIDUNGEN



- Asylgesuche innerhalb weniger Monate sorgfältig prüfen.
- Genügend Personal, Dolmetscher und Rechtsberatung.
- Drei Gruppen rasch unterscheiden:

1. Schutzberechtigt
2. Prüfbedürftig
3. Kein Schutzanspruch

Schnell, aber gründlich:
Jeder Fall zählt.

2 SCHUTZBERECHTIGTE SOFORT INTEGRIEREN



- Sprache von Anfang an
- Zugang zu Arbeit und Ausbildung
- Abklärung von Qualifikationen
- Klare Information über Rechte und Pflichten
- Gemeinden bei Schule, Wohnen und Betreuung unterstützen

Frühe Integration schafft Chancen –
für Menschen und für unser Land.

3 RECHTSKRÄFTIG ABGEWIESENE KONSEQUENT ZURÜCKFÜHREN



- Freiwillige Rückkehr mit Beratung und Starthilfe hat Vorrang.
- Bei Verweigerung: konsequente Rückführung – aber nur in sichere Herkunftsländer.
- Menschenwürde, Kindeswohl und Rechtsstaatlichkeit sind jederzeit zu wahren.

Schutz für Berechtigte – Konsequenz
bei fehlendem Anspruch.

4 SICHERE UND LEGALE ZUGANGSWEGE SCHAFFEN



- Humanitäre Visa und Aufnahmeprogramme ausbauen.
- Familienzusammenführung ermöglichen.
- Gefährdete Menschen schützen und Schlepperbanden die Grundlage entziehen.

Legale Wege retten Leben
und schaffen Ordnung.

5 VERANTWORTUNG GERECHT VERTEILEN



- Solidarität zwischen Ländern, Regionen und Gemeinden.
- Verteilung nach Einwohnerzahl, Wirtschaftskraft, Wohnraum und Arbeitsmarkt.
- Grenzregionen und Gemeinden gezielt unterstützen.

Gemeinsam tragen –
nicht allein lassen.

GRUNDSATZ
GEMEINSAM AUF EINER WELT
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

LEBENSGRUNDLAGEN
IN JEDEM LAND SCHAFFEN,
DAMIT AUSWANDERUNG
KEIN THEMA MEHR IST.

6 ASYL, ARBEITSMIGRATION UND LEGALE MIGRATION KLAR TRENNEN



- Asyl: Schutz vor Verfolgung und Krieg.
- Arbeitsmigration: Nach Bedarf und klaren Regeln.
- Irreguläre Migration: Aufenthalt ohne Bewilligung.

Klare Begriffe – klare Regeln – mehr Verständnis.

7 GEMEINDEN UND BEVÖLKERUNG EINBEZIEHEN



- Kleine, regionale Unterkünfte statt grosser Zentren.
- Rechtzeitige Information und finanzielle Unterstützung für Gemeinden.
- Probleme offen ansprechen und lösen: Überbelegung, fehlende Betreuung, Gewalt und Straftaten.

Akzeptanz entsteht durch Einbezug, Transparenz und Respekt.

DIE OPTIMALE GRUNDFORMEL



SCHUTZ FÜR
VERFOLGTE



SCHNELLE
ENTSCHEIDUNGEN



FRÜHE INTEGRATION
FÜR BLEIBERRECHTIGE



RECHTSSTAATLICHE
RÜCKKEHR FÜR PERSONEN
OHNE SCHUTZANSPRUCH



Weder „alle aufnehmen“ noch „niemanden aufnehmen“: Sondern klug, menschlich und konsequent handeln.

WARUM DIESER ANSATZ FUNKTIONIERT

- ✓ Schützt Menschen in Not und bewahrt unsere Werte.
- ✓ Stärkt Vertrauen in den Rechtsstaat.
- ✓ Fördert Integration und Selbstständigkeit.
- ✓ Entlastet Gemeinden und soziale Systeme.
- ✓ Bekämpft Fluchtursachen und fördert Stabilität weltweit.

Gemeinsam unterwegs
für eine Zukunft,
die Hoffnung gibt.

ZUM NACHDENKEN

Jede Politik ist ein Spiegel unserer Werte.
Lassen wir uns von Angst spalten – oder
von Verantwortung verbinden?
Was können wir heute
konkret besser machen?

GERECHT
MENSCHLICH
WIRKSAM



Produkte aus aller Welt

Menschen. Geschichten. Kulinarik. Kunst & Handwerk.

Die Reise beginnt bei dir zu Hause.

**SHOPERÖFFNUNG
OKTOBER 2026**

Alle Produkte auch online erhältlich



www.nahfern.ch

z' Läbe fägt

Du möchtest deine Kunst oder
deine Handwerksprodukte vorstellen?

KUNST UND HANDWERK BEKOMMEN EINE BÜHNE

Nah & Fern macht besondere **Menschen**, ihre **Geschichten**
und ihre handgefertigten **Produkte** sichtbar.



Hinter jedem handgefertigten Produkt stehen eine Idee, viel Können und eine persönliche Geschichte. Genau diesen Menschen möchte Nah & Fern auf www.nahfern.ch eine Bühne geben.

Kunst- und Handwerkschaffende erhalten eine eigene Präsentationsseite mit Porträt, Geschichte, Produktbildern sowie ihren Kontakt- und Bestellmöglichkeiten. Der Verkauf läuft direkt über die Anbieterinnen und Anbieter. **Nah & Fern erhebt keine Verkaufsprovision.**

Sende deine Daten an info@nahfern.ch
und wir erstellen Dir deine Seite.

“
*Gemeinsam
sichtbar
werden –
gemeinsam
Synergien
nutzen!*
”

MITMACHEN

Jahresbeitrag: CHF 60.–

Einführungsangebot:

CHF 39.–
im ersten Jahr

Keine zusätzlichen
Gebühren oder
Provisionen.

info@nahfern.ch | 079 453 28 56
www.nahfern.ch

*Liäbi Grüess
Roland*

z' Läbe fägt
MENSCHEN

El Camino

Das Café am Anfang des Weges ♡



MARC DÄHLER

Natürlich. Herzlich. Empathisch.

Als diplomierter Sterbe- und Trauerbegleiter steht Marc Menschen in schwierigen Zeiten bei. Gerade die Trauer erinnert uns daran, das Leben und jeden kleinen Augenblick zu schätzen.

«Egal, wie weit der Weg ist –
Ich gehe ihn mit dir.»



EIN CAFÉ, IN DEM ALLES DARF

Einmal im Monat öffnet Marc sonntags sein Pop-up-Café – nach zwei Jahren in Burgdorf neu im Restaurant Zähringer, Badgasse 1, Bern. Hausgemachte Tapas sowie regionale und spanische Getränke treffen auf Gespräche über Leben, Sterben und Trauer.

Sinnesreisen, Meditation, Steinebemalen oder Seelennahrung laden zum Mitmachen ein. Jeder darf, niemand muss.



Mehr erfahren
www.vergissmeinnie.ch

EL CAMINO EISTEESIRUP



DIE GESCHICHTE DES SIRUPS

Für seinen eigenen Eistee entwickelte Marc einen mediterranen Lavendelsirup aus frischen Lavendelblüten, Zitrone und Zucker. Mit nordischem Beerentee wird daraus der erfrischende «El Camino»-Eistee – mit Duft der Provence, frischer Zitrusnote und nur einem Hauch Süsse.



DAS REZEPT

1 Liter Wasser
1 dl Lavendelsirup
3 Teebeutel «Nordische Beeren»



AB SOFORT IM SHOP
NAH & FERN ERHÄLTlich

www.nahfern.ch



3' Labe fagt 

Indien in Thun



ENTDECKT VON
NAH & FERN
PRODUKTE AUS ALLER WELT

Ein Stuck Indien –
mitten in Thun 

Vom gemeinsamen Kochen zur eigenen Idee

Wahrend Balbir damals bei Swisscom im IT-Bereich tatig war, wurde in der Firma regelmassig gemeinsam gekocht. Ein- bis zweimal im Monat bereiteten Kolleginnen und Kollegen zusammen indische Gerichte zu. Das Interesse war gross, und aus dieser Begeisterung entwickelte sich nach und nach ein Hobby.

Es folgten erste Schaukoch-Events an Open-Air-Festivals. Die Freude der Besucher uber die authentischen Gerichte war uberwaltigend. Dieser Zuspruch motivierte das Ehepaar, den nachsten Schritt zu wagen.

2006 ubernahm Deepti Chaudhry das heutige Maha Lakshmi Indian Restaurant in Thun. Balbir blieb zunachst weiterhin in seinem IT-Beruf tatig und unterstutzte seine Frau, wo immer es moglich war. Gemeinsam bauten sie das Angebot kontinuierlich aus.



MITTAGSBUFFET



Nach fast zwanzig Jahren ziehen Balbir und Deepti eine positive Bilanz. Nicht immer war der Weg einfach. Doch die Unterstutzung und Wertschatzung ihrer Gaste gab ihnen immer wieder neue Motivation. Wenn Freunde zusammenkommen, geht es bis heute oft um neue Rezepte, Gewurze und die Freude am gemeinsamen Kochen.

Panoramastrasse 3
3600 Thun +41 33 221 50 80 www.mahalakshmi.ch

Aus Liebe
zum Kochen


Harte Arbeit – und gluckliche Gaste

Die Gastronomie sei harte Arbeit, sagen beide. Lange Arbeitstage, viel Organisation und Verantwortung gehoren zum Alltag. Doch der schonste Lohn seien die zufriedenen Gaste. „Wenn wir die glucklichen Gesichter unserer Gaste sehen, ist der Stress schnell vergessen. Diese Zufriedenheit ist fur uns zu einem echten Antrieb geworden.“

Direkt beim Bahnhof Thun gelegen, entwickelte sich das Restaurant laufend weiter. Neben klassischen indischen Spezialitaten bietet das Maha Lakshmi heute hausgemachte Getranke an: Mango Lassi, Salty Lassi, Masala Chai, Nimbu Pani und einen erfrischenden Hibiskus Ice Tea.

Taglich frisch – jeden Tag anders

Besonders beliebt ist das frisch zubereitete Mittagsbuffet, das von Montag bis Freitag – ausser an all-gemeinen Feiertagen – angeboten wird. Basmati-Reis und Linsen (Dal) gehoren traditionell immer dazu. Erganzt wird das Buffet taglich mit wechselnden Spezialitaten wie Palak, Navratan Korma, Aloo Gobi und vielen weiteren Gerichten der nordindischen Kuche.



Stillstand gibt es im Maha Lakshmi nicht

Zurzeit arbeitet das Ehepaar an einem neuen Projekt: einer indisch-schweizerischen Fusion-Kuche. Sie soll vertraute Schweizer Zutaten mit der Aromenvielfalt Indiens verbinden – und damit die besten Elemente beider Esskulturen auf uberraschende Weise zusammenbringen.

Hausgemachte Getranke



- Mango Lassi
- Salty Lassi
- Masala Chai
- Nimbu Pani
- Hibiskus Ice Tea



Maha Lakshmi
— INDIAN RESTAURANT —



Deine kulinarische Reise nach **Indien** beginnt in Thun 

z' Läbe fägt ♥

Ein neuer Weg, der nach mehr schmeckt ♥

MIT MUT, HERZ UND NEUEN IDEEN
ZUR EIGENEN GOURMET MANUFAKTUR

Manchmal beginnt ein neuer Weg dort, wo der alte plötzlich nicht mehr weiterführt. Für Martin Iseli wurde eine schwierige Zeit am Arbeitsplatz zum Wendepunkt – und zur Chance, sein Leben neu auszurichten.



Vom Landschaftsgärtner zum Genussmacher

Der Thuner ist gelernter Landschaftsgärtner, bringt Gastronomieerfahrung mit und kocht seit Jahren mit grosser Leidenschaft. Nach der überstandenen Krise wuchs in ihm der Wunsch nach Selbstständigkeit. Ein zufälliger Kontakt mit dem damaligen Inhaber der Gourmet Manufaktur brachte alles ins Rollen: 2019 übernahm Martin die traditionsreiche Firma – und machte aus einer Begegnung seine neue Lebensaufgabe.



Handwerk, das man schmeckt

Heute stellt die Gourmet-Manufaktur über 30 Fertigprodukte her. Sie entstehen ohne Konservierungsstoffe, ohne unerwünschte Fremdstoffe und ohne Geschmacksverstärker – sorgfältig produziert, unkompliziert zuzubereiten und mit dem Anspruch, wie selbst gekocht zu schmecken.



Zu Hause im Oberland

Martin verkauft seine Spezialitäten auf Märkten im Berner Oberland, am traditionsreichen Zibelemärit in Bern und in über 40 ausgewählten Geschäften. Was klein und persönlich begann, erreicht heute immer mehr Menschen, die ehrliche Produkte und echten Geschmack schätzen.



Auch privat ist Martin gerne dort, wo etwas wächst und gedeiht. Seine Frau Ruth teilt seine Passion für Pflanzen und Gärten – auch sie ist Gärtnerin. Entsprechend betriebsam geht es im gemeinsamen Garten zu und her. Die Pergola mit Zierweiterung ist ein beliebter Treffpunkt für Familie und Freunde. Hier wird grilliert, gelacht, gefeiert und gespielt – Geselligkeit und Genuss gehören für Martin auch nach Feierabend zusammen. ♥

Gemeinsam neue Wege gehen ♥



“ Ich wollte selbst entscheiden,
und mein eigener Chef sein. ”

Sechs Produkte. Sechs Reisen. Eine neue Lust am Kochen.

Mit Nah&Fern wartet nun eine besondere Herausforderung: «Reis(e) um die Welt» – sechs Produkte, die vertraute Kochwege verlassen und neue Genüsse eröffnen. Die Idee dahinter ist eine kulinarische Weltreise, die Menschen dazu ermutigt, Bekanntes neu zu denken und sich auf ungewohnte Düfte, Gewürze und Geschmackskombinationen einzulassen.

Nach Rezeptideen von Nah&Fern entwickelte und degustierte Martin die Kreationen über mehrere Wochen. Es wurde gekocht, probiert, verändert und erneut getestet. Düfte, Gewürze und Geschmäcker wurden immer wieder fein aufeinander abgestimmt, bis aus der ursprünglichen Idee sechs eigenständige Genussreisen entstanden.

Diese Produkte sollen mehr sein als eine schnelle Mahlzeit. Sie möchten Menschen inspirieren, beim Kochen neugierig zu bleiben, neue Geschmackswelten zu entdecken und die Welt mit allen Sinnen zu erleben – direkt in der eigenen Küche.



Neu: Reis(e) um die Welt ♥ OZEANIEN ♥



Gourmet Manufaktur • Martin Iseli • Thun
www.gourmet-manufaktur.ch
Zusammenarbeit und Rezeptideen: Nah&Fern
www.nahfern.ch

Rezept

mit

UNGARN

HERZHAFT • AROMATISCH • TRADITIONELL



Ungarisches Gulasch mit WürzKunst Gulasch

Zartes Rindfleisch in würziger Paprika-Sauce –
ein Klassiker aus Ungarn.



2 Std. 15 Min.
Gesamtzeit



4
Portionen



Mittel
Schwierigkeitsgrad

ZUTATEN

für 4 Personen

- 800 g Rindfleisch (z.B. Schulter) in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl oder Schmalz
- 2 EL **WürzKunst Gulasch** aus Ungarn
- 2 EL Tomatenmark
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 500 ml Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Majoran getrocknet
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- 2 Öl oder Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundum kräftig anbraten.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.
- 4 **WürzKunst Gulasch aus Ungarn** und Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten.
- 5 Paprika in Würfel schneiden, dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.
- 6 Gehackte Tomaten, Brühe, Lorbeerblatt und Majoran hinzufügen. Gut umrühren.
- 7 Zugedeckt bei niedriger Hitze 1½ – 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Gelegentlich umrühren.
- 8 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt entfernen und servieren.

DAS BESONDERE

Mit der WürzKunst Gulasch aus Ungarn von Herzen gewürzt – für den authentischen Geschmack Ungarns. Perfekt für gemütliche Familienessen und besondere Anlässe.



GENUSSTIPP

Dazu passen Nockerl, Spätzle oder frisches Bauernbrot – und ein kräftiger Rotwein aus Ungarn.

TYPISCH UNGARISCH

Ein Gericht für alle – würzig, herzhaft und voller Geschmack.

Ein Stück ungarische Lebensfreude auf jedem Teller.



Rezept mit ÄGYPTEN

HERZHAFT • AROMATISCH • TRADITIONELL



Koshari

Das Nationalgericht Ägyptens –
einfach, sättigend und unglaublich beliebt

Koshari ist das Streetfood der Ägypter und gehört zu den beliebtesten Gerichten des Landes. Reis, Linsen, Nudeln und Kichererbsen werden mit würziger Tomatensauce und knusprigen Röstzwiebeln serviert.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 200 g Reis
- 100 g braune Linsen
- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- 150 g kleine Nudeln (z. B. Makkaroni)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer

DAS BESONDERE

Koshari vereint die Einflüsse vieler Kulturen – ein Gericht voller Geschichte, Tradition und ägyptischer Gastfreundschaft.

ZUBEREITUNG

- 1 Linsen in Wasser ca. 20 Min. kochen, bis sie weich sind.
- 2 Reis in Salzwasser garen und abtropfen lassen.
- 3 Nudeln in Salzwasser kochen, abseihen und beiseite stellen.
- 4 Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in etwas Öl goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Knoblauch fein hacken und kurz in Öl anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und 10–15 Min. köcheln lassen.
- 6 Zum Servieren: In einer Schüssel zuerst Reis, dann Linsen, Nudeln und Kichererbsen schichten. Mit Tomatensauce übergießen und mit den Röstzwiebeln toppen.
- 7 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt entfernen und servieren.



1,5 Std.
Gesamtzeit



4
Portionen



Mittel
Schwierigkeitsgrad

TYPISCH ÄGYPTISCH

Ein Gericht für alle – günstig, nahrhaft und voller Geschmack.

Koshari ist Ägypten
auf jedem Teller.



GENUSSTIPP

Mit einem Spritzer Zitronensaft vor dem Servieren schmeckt Koshari besonders frisch!



z'Läbe fägt

DAS MAGAZIN AUS DEM LEBEN
FÜR DAS LEBEN

... und bevor Sie jetzt das Magazin zuklappen,
den Kühlschrank plündern oder spontan auf Reisen gehen:



z'Läbe fägt, lebt von Geschichten, Ideen, Begegnungen – und natürlich von Menschen wie Ihnen.
Vielleicht haben Sie selber ein verrücktes Reiseerlebnis erlebt.
Ein Familienrezept entdeckt.
Eine lustige Geschichte auf Lager.
Oder einfach eine geniale Idee, die unbedingt ins nächste Magazin gehört.



Dann nur raus damit! Teilt Euch mit und schreibt mit mir über das wahre Leben
Denn die besten Geschichten entstehen meistens dort, wo Menschen miteinander lachen, erzählen
und das Leben nicht allzu ernst nehmen.



Ihre Meinung interessiert uns wirklich.
Anregungen, Ideen, Fragen oder kreative Geistesblitze sind jederzeit herzlich willkommen.
Und falls Sie irgendwo zwischen Ouzo, Paprika, Wohnmobil und Sauerrahm
plötzlich selber Lust bekommen haben mitzumachen:



Nur Mut.
Ich freue mich über Post.

Jeder Beitrag auch über E-Mail erhältlich:
Gewünschter Beitrag und E-Mail Adresse
an info@nahfern.ch senden



Kontakt:
Roland Schärer
info@nahfern.ch



Bis zur nächsten Ausgabe von:
z'Läbe fägt
Dem Magazin für Genuss, Reisen, Geschichten
und das wunderbare Chaos des Lebens.

Bilder sind KI-generiert.

