



z' Läbe fägt



DAS MAGAZIN AUS DEM LEBEN
FÜR DAS LEBEN



REISEBERICHTE

mit Gaby und
Roland unterwegs



GESCHICHTEN

zum Schmunzeln
und Nachdenken



KUNSTHANDWERK

mit Soul und
Leidenschaft



PRODUKTE

aus Nah & Fern



Ausgabe Juni 2026



z'Läbe fägt

Lebensmittel, die bleiben – eine Geschichte über Leben, Reisen und das, was wirklich zählt. Es gibt Sätze, die bleiben. Nicht, weil sie laut sind. Sondern weil sie wahr sind.

„z'Läbe fägt.“ Mein Bruder hat ihn gesagt. Oft. Mit einem Lächeln, das mehr wusste als viele Worte. Für ihn war es kein Spruch. Es war Haltung. Eine Entscheidung. Für das Leben – mit allem, was dazugehört. Dann kam der Moment, der alles verändert. Krebs. Mit 65 Jahren. Viel zu früh. Und doch: Wer ihn kannte, weiss – er hat nicht nur gelebt. Er hat erlebt. Intensiv. Ehrlich. Ohne Aufschub. Ohne später. Denn er wusste: Leben ist nicht planbar. Aber es ist spürbar.

Vom Abschied zur Bewegung. Vor fünf Jahren haben Gaby und ich etwas entschieden. Nicht laut. Nicht spektakulär. Aber tief aus Überzeugung. Geschäft verkauft, Wohnmobil gekauft und ab ins Abenteuer. Wir nehmen diesen Satz mit. Und wir leben ihn. Nicht als Erinnerung. Sondern als Auftrag. Seitdem sind wir unterwegs. Nicht auf der Flucht – sondern auf der Suche. Nach echtem Geschmack. Nach Begegnungen. Nach Geschichten, die man nicht googeln kann. Unterwegs für das Echte

Wir stehen auf Märkten, wo die Zeit langsamer läuft. Wir probieren Dinge, deren Namen wir kaum aussprechen können. Wir sitzen bei Menschen am Tisch, die wir eine Stunde zuvor noch nicht kannten – und gehen als Freunde. Es sind diese Momente, die zählen:

Ein alter Fischer in Kroatien, der uns sein eingelegtes Gemüse zeigt – nach einem Rezept, das älter ist als wir beide zusammen.

Eine Marktfrau in Griechenland, deren Oliven nach Sonne schmecken.

Ein kleines Dorf in Osteuropa, wo Fermentation keine Mode ist, sondern Überleben.

Das sind keine Produkte. „**Lebens-mittel**“ – das Wort hat für uns eine neue Bedeutung bekommen. Es geht nicht nur darum, was wir essen. Sondern wie es entsteht. Wer dahinter steht. Und warum es gemacht wird. Jedes Glas, jedes Rezept, jede Zutat, jedes Kunsthandwerk trägt etwas in sich:

Zeit. Hingabe. Herkunft und eine Geschichte.

Und genau das wollen wir weitergeben. Mit „Nah & Fern“.

Mit jedem Produkt. Mit jeder Geschichte.

Auch der Tod gehört dazu. Vielleicht ist es genau das, was uns antreibt: Zu wissen, dass das Leben endlich ist.

- Dass man Dinge nicht verschieben sollte.
- Dass „irgendwann“ kein Datum ist.
- Der Tod meines Bruders war kein Ende seiner Botschaft.

Er war ihr Anfang. Denn er hat uns gezeigt:

Man muss das Leben nicht suchen. Man muss es zulassen.

z' Lää fäägt – jeden Tag. Heute sind wir unterwegs.

Mit offenen Augen. Mit offenen Herzen.

Und mit grosser Neugier. Wir sammeln nicht nur Produkte.

Wir sammeln Leben. Und wenn wir zurückkommen, bringen wir mehr mit als Geschmack:

Wir bringen Geschichten. Begegnungen.

Gefühle, und vielleicht – ein Stück von dem, was mein Bruder gemeint hat.

**z'Läbe fägt
nicht irgendwann
JETZT**





Reisebericht Ungarn



Mit Gaby und Roland im Wohnmobil durch Ungarn zu reisen, bedeutet vor allem eins: Man fährt wegen der Landschaft los – und bleibt wegen des Essens, der Herzlichkeit und der Störche auf den Strommasten.

Schon bei der Einfahrt merkt man schnell: Ungarn nimmt drei Dinge sehr ernst: Paprikahoch drei. Essen in Portionen, die vermutlich ursprünglich für mittelgroße Dorfgemeinschaften gedacht waren. Das Wohnmobil rollt gemütlich durch die weiten Ebenen der Puszta, vorbei an Sonnenblumenfeldern, kleinen Dörfern und Straßen, auf denen mehr Störche unterwegs sind als Autos. Irgendwann beginnen Gaby und Roland automatisch jedes Dach nach Nestern abzusuchen

In Kecskemét beginnt sofort die kulinarische Eskalation:

Gulasch. Paprikahuhn. Würzige Würste. Kuchen ... und überall Sauerrahm. Wirklich überall.

Roland fragt irgendwann vorsichtig, ob es in Ungarn auch Gerichte ohne Sauerrahm gibt. Der Kellner schaut ihn an, als hätte er gerade die Nationalhymne beleidigt.

Weiter geht es nach Eger – eine Stadt voller Geschichte, barocker Fassaden und Wein. Nach zwei Gläsern „Stierblut“ wird plötzlich alles emotionaler. Gespräche werden tiefer. Das Lachen lauter. Und Roland ist kurz überzeugt, jetzt fließend Ungarisch zu verstehen. Tat er nicht.

Aber das war in diesem Moment völlig egal.

Die Fahrt durchs Land wird immer entspannter. Kleine Dörfer, gemütliche Plätze und dieses typisch ungarische Lebensgefühl: „Warum stressen, wenn man auch erstmal essen kann?“

Dann Budapest. Plötzlich wird alles groß, prachtvoll und leicht chaotisch. Zwischen imposanten Gebäuden, Donaupanorama und hupendem Verkehr kämpft sich das Wohnmobil tapfer durch die Stadt, während Gaby begeistert Thermalbäder entdeckt und Roland versucht herauszufinden, welche Spur eigentlich offiziell eine Fahrspur ist.

Nach einem langen Tag sinken beide schließlich ins warme Thermalwasser und verstehen sofort, warum die Ungarn so entspannt wirken. Wer regelmäßig in heißem Wasser sitzt, kann unmöglich schlechte Laune haben.

Am Balaton fühlt sich plötzlich alles an wie ein Sommerurlaub aus einer anderen Zeit – nur schöner.

Langos in der Hand, Sonnenuntergang über dem Wasser, entspannte Cafés und Menschen, die wirken, als hätten sie beschlossen, Hektik einfach kollektiv abzuschaffen.

Besonders surreal wird es am Hévízer See: Dampf steigt über dem Wasser auf, ältere Herrschaften treiben vollkommen regungslos durchs warme Thermalwasser und sehen dabei aus, als würden sie seit den 70er Jahren friedlich darin schweben. Roland flüstert ehrfürchtig: „Ich glaube, manche waren nie wieder draußen.“

In Győr und Tata zeigt sich Ungarn noch einmal von seiner gemütlichen Seite: kleine Seen, schöne Plätze, ruhige Cafés und überall dieses Gefühl, dass Zeit hier einfach langsamer läuft.

Und während das Wohnmobil langsam weiterrollt, wird klar:

Ungarn ist kein Land für Eile.

Ungarn ist ein gemütlicher Zustand.

Mit Sauerrahm.





Reisebericht Griechenland



Mit Gaby und Roland im Wohnmobil durch Griechenland zu reisen, bedeutet vor allem eins: Man steigt als Tourist ein – und kommt als leicht sonnenverbrannter Olivenöl-Experte wieder heraus.

Schon die ersten Kilometer zeigen: Griechenland ist kein normales Reiseziel. Griechenland ist eine emotionale Achterbahn aus Hitze, Ouzo und der ständigen Gefahr, sich hoffnungslos in Essen zu verlieben. Das Wohnmobil kämpft tapfer durch kurvige Bergstraßen, während Roland konzentriert am Steuer sitzt und Gaby bereits die nächste Taverne entdeckt hat. Prioritäten müssen schließlich gesetzt werden.

In kleinen Hafenorten sitzen die beiden direkt am Meer, bekommen ungefragt Ouzo serviert und lernen innerhalb von zehn Minuten mehr Menschen kennen als zuhause in einem ganzen Jahr. Irgendwann weiß niemand mehr genau, wer verwandt ist und wer einfach nur mit am Tisch sitzt – aber plötzlich gehört man dazu. Griechische Gastfreundschaft funktioniert eben schneller als WLAN.

Zwischen antiken Tempeln, schweißtreibenden Aufstiegen zur Akropolis und dramatischen Berglandschaften entwickelt sich das Wohnmobil langsam zum rollenden Kühlschrank für Feta, Oliven und Wein. Jeder Stopp endet kulinarisch eskalierend: gefüllte Weinblätter, gegrilltes Lamm, Tsatsiki in lebensgefährlichen Mengen und Brot, das grundsätzlich direkt in Olivenöl getunkt werden muss. Die geplante Diät nach dem Urlaub wird täglich auf „später“ verschoben.

In Delphi fragt Roland ehrfürchtig das Orakel nach der Zukunft. Die Antwort scheint eindeutig: „Mehr Ouzo.“

Und Griechenland liefert zuverlässig.

Besonders gefährlich wird es in Nafplio. Dort sehen die Gassen aus wie gemalte Postkarten, die Restaurants liegen direkt am Wasser und jeder Versuch, nur „kurz etwas trinken zu gehen“, endet Stunden später mit Wein, Gelächter und neuen Freunden. Das Wohnmobil wartet geduldig, während Gaby und Roland erneut beschließen, „morgen wirklich früh weiterzufahren“.

Weiter nördlich wird Griechenland plötzlich mystisch. In Ioannina ziehen Nebelschwaden durch die Berge, Familien laden spontan zum Essen ein und Meteora wirkt, als hätten die Götter beschlossen, Klöster einfach mitten in den Himmel zu bauen. Roland schaut staunend nach oben, während Gaby sicherheitshalber prüft, ob es dort oben vielleicht auch eine Taverne gibt.

Und überall begleitet sie dieses typisch griechische Lebensgefühl:

Langsamkeit ohne Stress.

Lautes Lachen.

Volle Tische.

Warme Abende.

Und das wunderbare Talent der Griechen, aus Fremden innerhalb weniger Minuten Freunde zu machen.

Griechenland ist kein Urlaub.

Griechenland ist ein Zustand.

Mit Ouzo.





„Ein bisschen Nichts ist genau richtig“

Teil 1

Es war einmal im wunderbaren Dorf Käsetal, wo selbst der Wind nach frischer Milch duftete und jedes Abenteuer irgendwie... nach Käse schmeckte.



Und mittendrin lebte Fritz – ein Käser, wie ihn die Welt noch nicht gesehen hatte.

Ein Käse ohne Löcher ist wie ein Himmel ohne Sterne!



rief er jeden Morgen und hielt einen Laib gegen die Sonne. Die Löcher funkelten, und Fritz strahlte zurück wie ein Kind an seinem Geburtstag.

Im Dorf nannte man ihn liebevoll Käseloch-Fritz.



Er war groß, kräftig und hatte Hände wie fünf Pfannkuchenwender zusammen.

Aber vor allem war er eins: ein absoluter Loch-Designer.



Die perfekten Löcher“, erklärte er stolz, „entstehen durch Wissenschaft, Geduld und eine Prise Heustaub!“

Während andere Käser über Geschmack redeten, philosophierte Fritz über... nichts.

Und tatsächlich – seine Käse waren legendär. So legendär, dass er sogar die Käse-Olympiade gewann!



Während andere Käser über Geschmack redeten, philosophierte Fritz über... nichts.

Doch tief unten in seinem Käsekeller lebte ein Problem... Die Mäusebande.



Angehört von der frechen Mimi und dem leicht verrückten Professor Tüfti.

Eines Tages biss Mimi in ein Stück Käse – und erwischte... Luft oder anders gesagt NICHTS.



Das reicht!“, schimpfte sie. „Ich will Käse – nicht Nichts!“

Professor Tüfti nickte ernst und kritzelte wild auf einem Plan herum. Ein Blitzgedanke schoss im durch sein geniales Gehirn!



Wir... entfernen... die Löcher!

Nach viel Gebastel, glühenden Zahnrädern, Funkenflug und einem sehr köstlichen Fondue-Unfall entstand:



Die KELM – Käse-Entlochungs-Maschine!

Ein Meisterwerk der Erfindungskunst!

Und zack – die Löcher waren weg.



PLOPP! SCHWUPPS!

Die Mäuse jubelten und legten sofort los. Der Käse wurde glatt... dichter... käsiger!



Doch was sie nicht wussten: Löcher verschwinden nicht. Sie wandern. Und genau dort, wo sie landeten, warteten schon... Die Löcherhändler!





„Ein bisschen Nichts ist genau richtig“

Teil 2

Am nächsten Morgen betrat Fritz seinen Keller. Er blieb stehen. Blinzelte. Blinzelte nochmal.

...WO... SIND... MEINE LÖCHER?!

Das ist kein Käse... das ist ein Ziegelstein!"

Der große Wettbewerb stand bevor – und Fritz hatte ein Problem.

Also schnappte er sich:

- seinen Löcher-Detektor (der auch bei Donuts piepste)
- ein Käse-Lasso
- und einen sehr wichtigen Hut (sehr geheimnisvoll).

Und dann begann sie: Die große Loch-Jagd!

Durch Tunnel, Keller und geheime Gänge – bis tief unter das Dorf.

Im tiefen Untergrund traf er auf die Mäuse.

IHR! DU!

Doch bevor sie streiten konnten–

WUUUSCH! Ein Loch flog vorbei. Dann noch eins. Dann unzählige weiter. Fritz rief: „Sind das meine Löcher?“

Und alle rannten los! Die Verfolgung endete im unglaublichen Reich der Löcher räuber.

Überall schwebten Löcher. Man konnte hinein springen... und woanders wieder herausplopfen. Mimi hüpfte begeistert: „NOCHMAL!“

Auch Fritz wurde durch ein Loch gesogen und landete drei Meter weiter.

Das... war... FANTASTISCH!

Da trat Lochi vor.

„Ihr versteht es falsch“, sagte er geheimnisvoll. „Löcher sind nicht leer. Sie sind voller Möglichkeiten... man muss diese nur neu mit Ideen füllen.“

Professor Tüfti kratzte sich nachdenklich am Kopf.

Fritz nickte langsam und sagte: „Und Käse ohne Löcher... ist auch nicht perfekt.“

Mimi verschränkte die Arme und sagt mit leiser Stimme: „aber zu viele sind auch doof!“

Alle sahen sich an. Und dann... lächelten sie.

Gemeinsam schmiedeten sie einen Plan:

- Die Mäuse entfernen nur einige Löcher
- Die Räuber bekommen ein paar zum Spielen
- Und Fritz macht... den perfekten Käse

Nicht zu leer, Nicht zu voll. Ein Käse voller Abenteuer.



„Ein bisschen Nichts ist genau richtig“

Teil 3



Die wundersamste Erfindung seit es Löcher gibt!

Ideen für weitere Geschichten zum Schmunzeln oder auch zum Nachdenken, könnt Ihr an

info@nahfern.ch

senden.

Herzlichen Dank





Soul Archive Room – Musik für die Straße

Musikempfehlung von Roland

soularchiveroom.com ist kein klassisches Bandprojekt. Die Idee dahinter: Geschichten sammeln und daraus Musik machen. Verlorene Liebe, stille Erinnerungen, Sehnsucht, Hoffnungen, Begegnungen – jede Geschichte wird zu einem Lied. Das Projekt beschreibt sich selbst als „Blues-Archiv“, in dem echte Erlebnisse in Musik verwandelt werden. Motto: „Every song begins with a story.“

Der Stil erinnert an Soul, Blues und Vintage-Klänge der 1950er Jahre – warme Stimmen, ruhige Instrumente, etwas Rauchbar-Atmosphäre, Nostalgie und Herz. Typisch sind Klavier, sanfte Bläser, langsame Rhythmen und emotionale Texte. Viele Songs wirken wie Musik für einen Abend am Meer oder am Lagerfeuer.

Abends am Stellplatz am See → **My Heart Remembers**

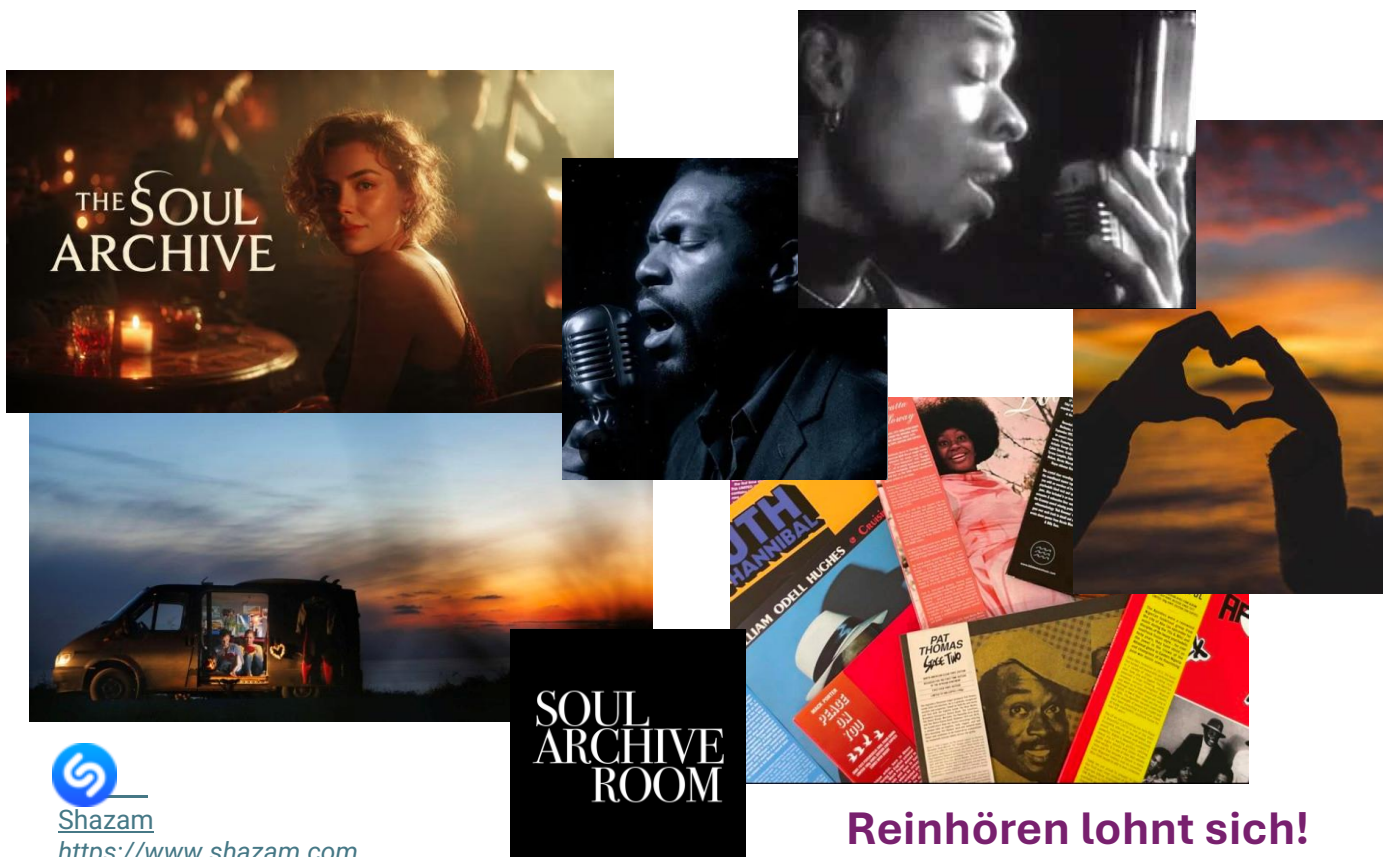
Regenabend im Camper → **Fading Photograph**

Sonnenuntergang am Meer → **Quédate Conmigo**

Ruhige Fahrt durch Holland oder Frankreich → **Last One**

Sternenhimmel vor dem Wohnmobil → **You Don't Get Me Twice**

Soul Archive Room klingt wie ein altes Radio, das Geschichten erzählt – perfekt für langsame Reisen, Küstenstraßen, Kaffee vor dem Camper und Gedanken über das Leben.





Gaby entdeckt das Malen



Auf unseren Reisen lernte ich die Welt mit anderen Augen zu sehen. Nicht nur Sehenswürdigkeiten bleiben mir in Erinnerung, sondern Farben, Licht und kleine Momente: das tiefe Blau des Meeres, die bunten Märkte oder ein stiller Sonnenuntergang.



Früher schrieb ich meine Eindrücke ins Tagebuch, doch eines Tages entdeckte ich das Malen. Erlebnisse, Augenblicke oder einfach WOW-Momente inspirierten mich diese malerisch auf Papier festzuhalten. Das Malen wurde für mich mehr als nur ein Hobby. Es bedeutet für mich Ruhe, Inspiration und Freude zugleich. Während der Pinsel über das Papier gleitet, vergesse ich den Alltag und tauche ganz in meine kleine kreative Welt ein.



Besonders schön finde ich, dass jedes Bild einzigartig ist – genau wie die Reisen welche ich erleben durfte.

Nicht perfekt, sondern lebendig und voller Gefühle.

So nehme ich von jeder Reise nicht nur Fotos und Erinnerungen mit nach Hause, sondern auch kleine Kunstwerke erschaffen durch meine Phantasie.



Mehr Bilder von Gaby findet Ihr auf

www.nahfern.ch





Die Künstler von Elea (Griechenland)

Teil 1

Unter der warmen Sonne von Elea liegt die kleine Kommune wie ein vergessenes Lied zwischen Olivenbäumen, Staubwegen und dem salzigen Duft des Meeres. Alte Wohnmobile stehen kreuz und quer auf einer trockenen Wiese, bunt bemalt mit Spiralen, Friedenstauben und verblassten Sonnenblumen. Manche Fahrzeuge sehen aus, als hätten sie halb Europa gesehen – und wahrscheinlich haben sie das auch.

Am Morgen steigt zuerst der Geruch von starkem Kaffee und Räucherstäbchen in die Luft. Danach hört man Gitarrenklänge. Irgendjemand singt immer. Meistens schräg, aber voller Gefühl.

Die Menschen hier sind jung und alt zugleich. Nicht wegen ihres Alters, sondern wegen ihrer Art zu leben. Neben einem zwanzigjährigen Straßenmusiker sitzt eine grauhaarige Frau mit beiden Füßen im Sand und erzählt Geschichten aus Indien. Ein ehemaliger Schreiner aus Deutschland repariert ALLES gegen ein paar Euro. Zwei Künstler malen Postkarten für Touristen. Andere verdienen ihr Geld mit Yoga am Strand oder Massagen unter einem flatternden Sonnensegel.

Niemand wird reich hier. Aber fast jeder wirkt leichter.

Am Abend lodert das Lagerfeuer. Holz knackt, Rotwein wandert von Hand zu Hand und über allem hängt Musik. Trommeln, Gitarren und manchmal ein schräges Didgeridoo. Die Gespräche springen wild zwischen Philosophie, Sternzeichen, Weltfrieden und der Frage hin und her, wer eigentlich den letzten Feta gegessen hat.

Gesund leben wollen Sie – aber natürlich ist hier niemand vollkommen.

Am Morgen trinken alle grüne Smoothies, meditieren bei Sonnenaufgang und sprechen über innere Balance. Doch spätestens zwei Tage später steht plötzlich ein alter Lieferwagen vor der Kommune, und jemand ruft begeistert: „Pita und Pizza sind da!“

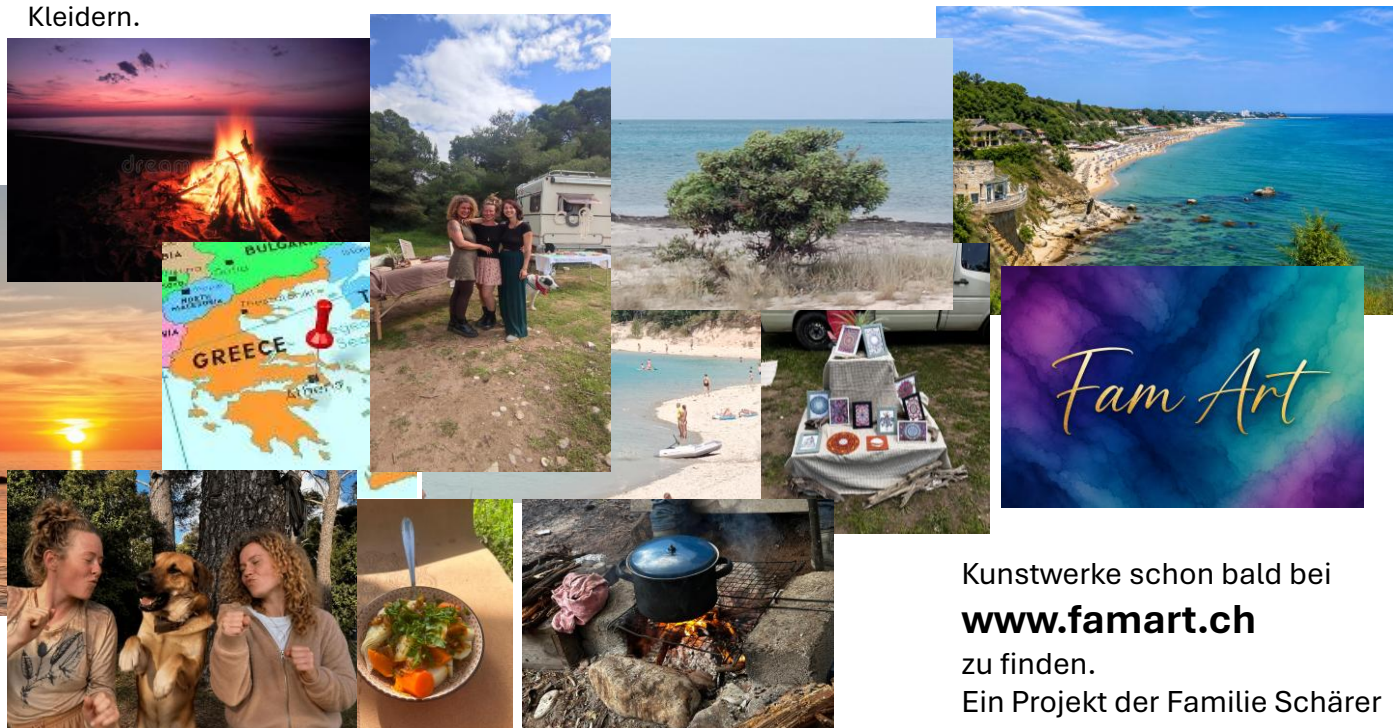
Dann sitzen sie lachend auf Plastikstühlen, essen fettige Pizza mit den Fingern und tun so, als hätte nie jemand von Detox gesprochen.

Und genau das macht Elea besonders.

Hier versucht niemand perfekt zu sein.

Die Menschen kommen mit kaputten Herzen, mit Träumen, mit alten Wohnmobilen oder einfach mit der Sehnsucht nach einem anderen Leben. Manche bleiben zwei Wochen. Andere zwei Jahre. Einige fahren weiter, sobald der Sommer endet.

Doch ein kleines Stück von Elea bleibt immer an ihnen hängen – wie der Rauch des Lagerfeuers in ihren Kleidern.



Kunstwerke schon bald bei

www.famart.ch

zu finden.

Ein Projekt der Familie Schärer



Ist das Leben eine Kunst, oder ist es Kunst zu Leben?

Teil 2

Mein Name ist Manuela und ich war irgendwie schon immer mehr daran interessiert, eigene Wege zu gehen, statt einfach nur das zu leben, was man halt so macht. Einer meiner Sätze ist deshalb auch: „Neben der Spur führt auch ein Weg.“ :)

Vor einigen Jahren habe ich mich auf meine grosse Reise begeben, in m Innen wie im Aussen.

Einige Zeit durfte ich mit den Elementen auf einem Katamaran leben, heute bin ich wieder mit einem Van unterwegs.

Klein, aber fein. Für mich ist "Weniger ist mehr".

Und so schätze ich jeden Ort, die tollen Begegnungen, das leckere

Essen oder einfach das Musizieren am Lagerfeuer.

Ich reise nicht, um möglichst viel zu sehen, sondern weil mich das echte Leben interessiert.

So kommt es auch, dass ich manchmal für längere Zeit an einem Ort bleibe, wie zum Beispiel auch am Elea Beach (Griechenland).



Ich bezeichne mich selbst als Lebenskünstlerin und ich liebe es. Neues auszuprobieren, die Komfortzone mehrmals täglich zu verlassen und mich immer wieder aufs Neue auf das Leben einzulassen.

Nebst den tollen Eindrücken von Natur, Landschaft und Kultur sind Kunst, Berührung, Bewusstsein und echte Gespräche ein grosser Teil meines Lebens. Genauso gehören Stille, Freiheit und einfach das Sein dazu.



Meine Kunst entsteht oft im Flow oder in Ausdrucksmomenten. Das können Mandalas oder abstrakte Gemälde sein.

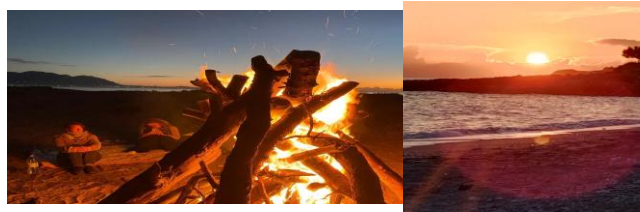
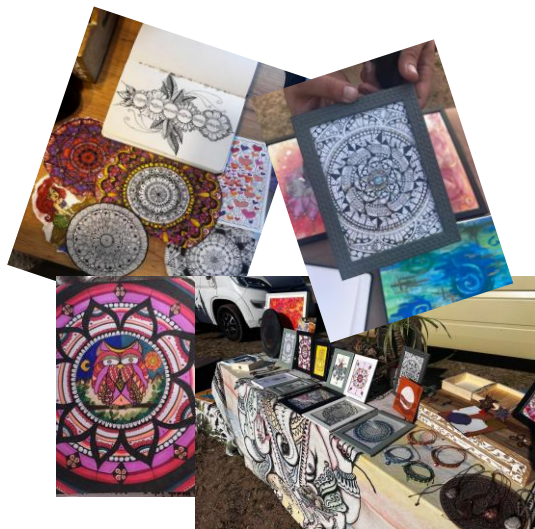
Auch gemeinsame kreative Projekte faszinieren mich sehr - wie unser Familienprojekt „Fam Art“. *Mehr darüber werdet ihr in der nächsten Ausgabe von „z Läbe fägt“ erfahren.*

Durch die Arbeit mit Massagen, Gesprächen und eigener Persönlichkeitsentwicklung habe ich gelernt, wie wichtig es ist, dass Menschen sich wieder spüren und einfach sie selbst sein dürfen. Mich interessiert das Echte, das was hinter den Masken liegt.

Ich liebe es, das Leben zu beobachten und zu hinterfragen.

Nicht, weil ich die perfekte Antwort suche, sondern weil mir Authentizität, Wahrheit und echtes Menschsein wichtiger sind als irgendeine Vorstellung davon, wie Leben sein sollte.

Ich glaube, vieles im Leben entsteht erst unterwegs. Und manchmal zeigt sich der eigene Weg genau darin, wenn man mutig genug ist, ihn nicht komplett kontrollieren zu wollen.



Ich möchte mich bei allen Menschen Bedanken welche mich auf meinem Lebensweg begleiten.





Freiheit & Fadenkunst bedeutet mit Kreativität unterwegs. Teil 3

Manchmal entstehen die schönsten Dinge ganz unerwartet. Ich bin Shoshana und lebe aktuell mit meinen beiden Hunden in meinem Ford Transit. Nachdem ich meinen Beruf als Erzieherin vor 4 Jahren gekündigt hatte, bin ich mit dem Wohnmobil losgereist — auf der Suche nach Freiheit, neuen Erfahrungen und einem anderen Lebensgefühl. Unterwegs habe ich wunderbare Menschen kennengelernt, die Makramee gemacht haben. Mich hat sofort fasziniert, wie kreativ, frei und alternativ manche Menschen ihr Leben gestalten und wie viel Ruhe und Freude in dieser Handarbeit steckt.



Bei einem kleinen Makramee-Kurs am Strand habe ich mich schließlich selbst darin verliebt. Danach habe ich angefangen, mir immer mehr selbst beizubringen, mit verschiedenen Techniken zu experimentieren und meinen eigenen Stil zu entwickeln.

Bis heute liebe ich besonders den kreativen Prozess dahinter. Oft beginnt alles mit einem besonderen Stein, schönen Farben, Garnen oder kleinen Perlen — und plötzlich entsteht vor meinem inneren Auge schon ein ganzes Schmuckstück. Genau dieses Zusammenspiel aus Fantasie, Gefühl und Gestaltung begeistert mich jedes Mal aufs Neue.

Beim Knüpfen tauche ich komplett in meinen eigenen kreativen Raum ein, egal ob am Strand, im Wald unter Bäumen oder an Regentagen in meinem Bus. Für mich fühlt sich Makramee wie eine kleine Reise an: voller Kreativität, Leichtigkeit und Verbindung. Viele meiner Stücke entstehen ganz frei aus dem Moment heraus und tragen etwas Natürliches, Warmes und Verspieltes in sich.

Ein besonderer Moment war für mich, als mich während meiner Reisen eine Frau fragte, ob ich aus einem Stein, den sie gefunden hatte, eine Kette machen könnte. Als Dankeschön schenkte sie mir kleine Tigeraugenperlen — mein erster kleiner „Verdienst“ mit meinem Schmuck.

Dieser Moment hat mir gezeigt, wie viel Schönheit und Freude in handgemachten Dingen und echten Begegnungen liegen kann.

Seitdem begleitet mich das Knüpfen immer weiter und jedes Schmuckstück erzählt auf seine eigene Weise eine kleine Geschichte. Ich wünsche mir, dass die Menschen, die meinen Schmuck tragen, genau diese Wärme, Lebensfreude und Liebe zum Detail spüren können.

Ich bin auf Instagram zu finden:
shoshanajohanna



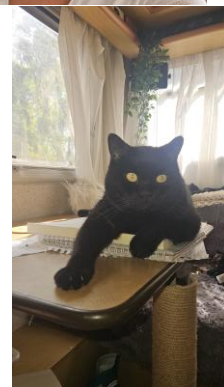


„Kunst als Heilung – Mein Weg zurück zu mir selbst“.

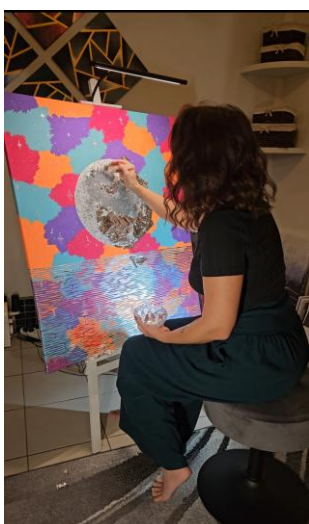
Teil 4

Ich, Damaris, war schon immer kreativ, aber erst mein Burnout hat mich wirklich wacherüttelt und mir die heilende Kraft der Kunst gezeigt. In dieser Zeit habe ich gemerkt, wie das Malen mir half, mich selbst zu finden und meine Gefühle gestalterisch auszudrücken und auch das meditative Arbeiten mit Makramee wurde zu meiner persönlichen Therapie. Das war der Moment, in dem ich nicht nur zur Kunst zurückfand, sondern auch beschloss, Kunsttherapeutin zu werden.

Mein Leben vor dem Burnout war ein reiner Funktionsmodus. Ich habe versucht, allen gerecht zu werden, doch dabei merkte ich, dass ich niemandem, am wenigsten mir selbst, gerecht wurde. Ich spürte zum ersten Mal meine verdrängten Gefühle, die ich all die Jahre ignoriert hatte. Und dann kam der entscheidende Moment in dem ich aufhörte für andere zu leben und anfang mich selbst zu lieben. Ich begann zu reisen, tauchte zum ersten Mal in Abenteuer ein, lernte neue Menschen, neue Lebensweisen kennen. Da begriff ich, dass es da draußen mehr gibt als stumpfes Funktionieren für einen Arbeitgeber, ohne Leidenschaft, ohne Sinn. Ich begann, mich selbst zu finden – durch Kunst, durch Reisen, durch das Testen meiner Grenzen.



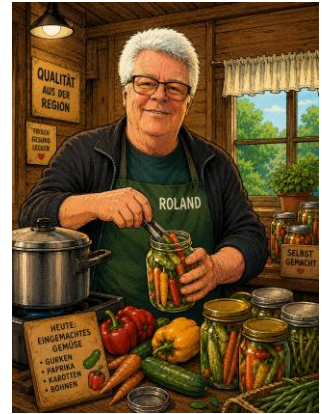
Ich habe nach Freiheit gesucht, weil ich mich eingesperrt fühlte. Und heute lebe ich sie. Ich habe meine Wohnung aufgelöst, meinen Besitz verkauft, habe Ballast abgeworfen, der nie zu mir gehörte. Jetzt lebe ich minimalistisch in meinem Wohnmobil und war noch nie glücklicher. Ich baue mit meinen Lieblingsmenschen ein eigenes Business auf, mit Leidenschaft, um anderen zu helfen, sich selbst zu finden. Ich möchte anderen zeigen, wie Kunst einen dabei unterstützt, sich selbst zu entfalten, ihren eigenen Weg zu gehen, ihr Selbstvertrauen zu stärken, Freiheit zu spüren und sich mit sich selbst, der Natur und dem Leben zu verbinden. Das Leben zu genießen – das ist mein Traum, den ich jetzt lebe, und es ist möglich.





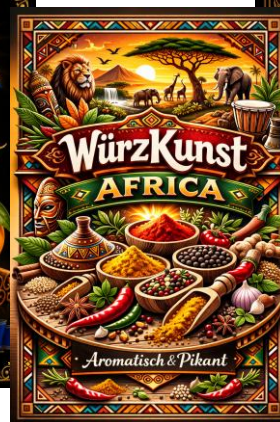
Food ist Soul-Food

Rolands Produktideen entstehen selten am Schreibtisch. Sie entstehen meistens irgendwo zwischen einer kleinen Dorfküche, einem überfüllten Markt, einem Glas Wein zu viel und Gaby, die sagt: „Frag doch einfach nach dem Rezept.“



Und genau so beginnt fast jedes kulinarische Abenteuer der beiden. Mal sitzt Roland bei einer griechischen Oma, die seit 43 Jahren gefüllte Weinblätter macht und ihre geheime Zutat nur verrät, wenn man mindestens dreimal Nachschlag nimmt. Mal steht er in Ungarn neben einem Kesselgulasch, während ein Einheimischer erklärt: „Wichtig ist Geduld.“ Dann kommen noch drei Stunden Essen, Trinken und Familiengeschichten dazu. Gaby sammelt dabei begeistert Rezepte, Gewürze und Ideen, während Roland längst begonnen hat, alles im Kopf neu zusammenzubauen. Traditionell. Aber mit eigener Handschrift. Ein bisschen mutiger. Ein bisschen verrückter.

So entstehen nach und nach Rolands besondere Produktideen: Gerichte inspiriert von alten Familienrezepten. Von kleinen Tavernen am Meer. Von unscheinbaren Restaurants irgendwo am Straßenrand. Und von diesen magischen Zufällen, bei denen man eigentlich nur kurz einen Kaffee trinken wollte – und plötzlich mit einer neuen Lieblingsspeise wieder herauskommt. Manche Rezepte bleiben fast original. Andere bekommen ein kleines Upgrade. Hier etwas mehr Kräuter. Dort eine neue Kombination. Und manchmal schaut eine griechische Oma skeptisch auf Rolands Version ihres Rezeptes, probiert vorsichtig... und nickt dann anerkennend. Höheres Lob gibt es praktisch nicht. Das Wohnmobil wird dabei langsam zur rollenden Versuchsküche. Überall duftet es nach Paprika, Olivenöl, Knoblauch oder Schubladen voller Gewürze. Und irgendwo immer ein Glas eingelegte Oliven, das gefährlich schnell leer wird. Roland sagt dann gerne: „Die besten Rezepte findet man nicht im Internet. Die besten Rezepte sitzen meistens draußen vor dem Haus und sagen: ‚Komm rein, du musst probieren!‘“ Und genau das macht seine Ideen besonders: Nicht geschniegelt. Nicht künstlich modern. Sondern ehrlich. Entdeckt auf Reisen. Gelernt von Menschen. Mit Respekt vor Tradition. Und neu interpretiert mit viel Geschmack, Leidenschaft und einer ordentlichen Portion Abenteuer. Denn gutes Essen erzählt Geschichten.



ab August 2026 zu finden auf www.nahfern.ch



Akomelo, griechische Lebensfreude im Glas



An einem späten Sommerabend auf einer kleinen Insel in der Ägäis saß Eleni vor dem alten Kafenío ihres Großvaters. Die Luft roch nach Salz, wilden Kräutern und warmem Stein. Fischerboote schaukelten im Hafen, während irgendwo im Dorf leise Bouzouki-Musik spielte. Touristen fragten oft nach Wein oder Ouzo. Doch Eleni mochte etwas anderes — etwas, das das griechische Lebensgefühl einfing, ohne schwer zu sein. Etwas für lange Nächte, Gespräche unter Olivenbäumen und das langsame Genießen des Augenblicks. Eines Tages fand sie im Vorratsraum ihres Großvaters ein vergilbtes Notizbuch. Zwischen Rezepten für Honiggebäck und Kräutertee stand ein Name: **Akomelo**.

Die Mischung war einfach und geheimnisvoll zugleich: Thymianhonig, Zitronenschale, Bergkräuter, ein Hauch Zimt und Traubenmost. Kein Alkohol. Nur Sonne, Erde und Erinnerung.

Eleni kochte den Sirup vorsichtig ein. Der Duft zog durch das ganze Dorf. Die Nachbarn kamen neugierig vorbei. Man mischte Akomelo mit kaltem Wasser, mit Sprudel oder über Eis. Alte Männer spielten Tavli, Kinder liefen barfuß über den Platz, und plötzlich schien jeder Schluck nach griechischem Sommer zu schmecken.

Schon bald wurde Akomelo mehr als nur ein Sirup. Es wurde ein kleines Ritual. Ein Zeichen dafür, dass Genuss nicht laut sein muss. Dass Griechenland nicht nur in Tavernen und am Meer lebt, sondern auch in der Kunst, den Abend niemals zu eilig werden zu lassen. Und wenn heute die Sonne hinter den weißen Häusern verschwindet, hebt Eleni ihr Glas, lächelt und sagt:

„Auf die einfachen Dinge. Sie bleiben am längsten.“

Zutaten (für 1 Glas)

- 4 cl Akomelo
- 6 cl pinker Grapefruitsaft, frisch gepresst
- 2 cl weißer Traubensaft
- 1 cl Zitronensaft
- 1 TL Orangenblütenwasser
- gekühltes Tonic Water oder Dry Sparkling Water
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 Blätter frisches Basilikum
- Crushed Ice
- essbare Blüten oder kandierte Zitronenzeste

Zubereitung

1. Ein großes Weinglas mit Crushed Ice füllen.
2. Akomelo, Grapefruit-, Trauben- und Zitronensaft mit dem Orangenblütenwasser shaken.
3. Über das Eis abseihen.
4. Mit Tonic oder Sparkling Water auffüllen.
5. Rosmarin leicht zwischen den Händen anreiben, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden.
6. Mit Basilikum und essbaren Blüten garnieren.



ab August 2026 zu finden auf www.nahfern.ch



In Ungarn entdeckt «Himbeersuppe»

Ungarische Himbeersuppe – Rezept für frische Sommerfreude

Eine Himbeersuppe ist eine erfrischende, fruchtige Suppe, die sich schnell zubereiten lässt und ideal im Sommer als Dessert oder z'Zieri eignet.

Grundrezept (kalte Variante)

Zutaten (4 Portionen)

- 400 g Himbeeren
- 750 ml Joghurt (natürlich oder mit Himbeersirup)
- 3 EL saure Sahne (z. B. Sauerrahm)
- 4 EL Himbeersirup oder Zucker (je nach Geschmack)
- Optional: 200 ml Rotwein oder Sekt für eine „beschwipste“ Version

Zubereitung

1. Himbeeren in einen Mixer geben und pürieren, bis nur noch eine kleine Handvoll frische Himbeeren übrig bleibt.
2. Püree mit Joghurt, saurer Sahne und Himbeersirup verrühren.
3. Ganze Himbeeren beiseite stellen und die Mischung für mindestens 1 Stunde kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit frischen Himbeeren und Minzblätter garnieren.
5. Optional: 200 ml Rotwein oder Sekt unterrühren, um eine beschwipste Version zu erhalten.

Tipp: Für eine cremigere Konsistenz kann Schlagobers oder pflanzliche Sahne hinzugefügt werden



- einfache Zubereitung
- fein im Geschmack
- **himmlisch lecker**



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.



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.

