



Weine vom Kap der guten Tropfen

DER EXPERTENRAT

MATTHIAS EMMENEGGER



Viele kleben während der WM täglich vor dem Fernseher. Matthias Emmenegger, Ergotherapeut, weiss, worauf man achten muss beim TV-Spass.

Abwechslung ist das Wichtigste

Wer täglich mehrere Stunden vor dem Fernseher verbringt, sollte sich Gedanken über seine Haltung machen. Vor allem diejenigen, die schon den ganzen Tag bei der Arbeit sitzen, riskieren eine Belastung der Durchblutung und somit des Stoffwechsels. Dazu beanspruchen ungünstige Positionen den Muskelskelettsapparat.

Allgemein gilt es Zwangshaltungen zu vermeiden. Damit sind starre Positionen gemeint, welche die Muskulatur oder die Wirbelsäule einseitig anstrengen. So ist es für den Nacken belastend, auf dem Sofa seitlich zu liegen und den Kopf zum Bildschirm zu verdrehen. Sitzen, ohne richtig anzulehnen, sodass man in einen Rundrücken fällt, belastet den unteren Rückenbereich. Allgemein gilt die Regel, eine aufrechte und angelehnte Stellung vor dem Fernseher einzunehmen. Die Rückenlehne sollte den Nacken, die Schultern sowie den unteren Rücken gut stützen. Zusätzliche Kissen können dabei helfen. Das Wichtigste ist aber die Abwechslung. Beim TV-Genuss sollte die Position so oft wie möglich verändert werden, damit die Durchblutung nicht beeinträchtigt wird.

Der Bildschirm sollte zudem immer frontal und auf Augenhöhe zur Person stehen. Damit die Augen nicht zusätzlich angestrengt werden, sollte die Umgebung gut beleuchtet sein. Die ideale Distanz zum Apparat wird folgendermassen berechnet: dreimal die Diagonale des Bildschirms. Alles, was näher ist, beansprucht die Augennerven.

Beim Fernsehen zu essen, ist abzuraten. Die Verdauungsorgane sind durch das Sitzen einem hohen Druck ausgesetzt, während das Hirn auf die Unterhaltung fokussiert bleibt. Der Körper ist somit nicht auf die Verarbeitung von Speisen eingestellt. Dies kann zu einer Überfütterung führen. Am besten steht man also in der Pause auf und isst in der Küche etwas. Auch nach dem Spiel sollte der Fan noch kurz aufstehen, damit beim Schlafen keine TV-Spannungen im Körper bleiben.

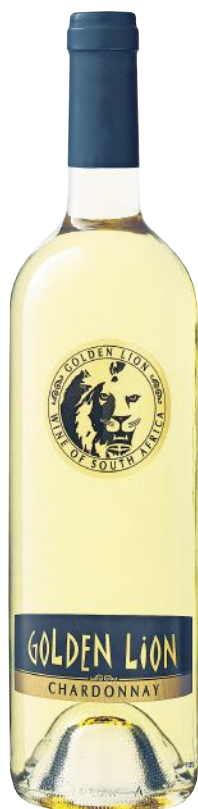
CLA

VON ISABELLA SEEMANN

Es war in den 90ern, als sich Weinfans in ihrem Entdeckerdrang auf Weinweltreise begaben und Händler ein entsprechend üppiges Angebot bereithielten. Später sind die Abende, bei denen man sich mit Weinen aus Argentinien, Kalifornien oder Südafrika vergnügte, seltener geworden. Eine Art «Old Europe»-Snobismus feierte Urständ, man stellte den Weinfabriken der Neuen Welt die familiengeführten Zehn-Hektar-Weingüter des Alten Kontinents entgegen. Dabei findet man auch in Übersee bewunderungswürdige Weinmacher. Die Fussball-Weltmeisterschaft 2010 rückt Weine aus Südafrika wieder in den Blickpunkt – eine gute Gelegenheit um Vorurteile über Bord zu werfen.

Golden Lion Chardonnay, Western Cape, 2008

Zum Eröffnungsspiel am 11. Juni gibt es einen frischen, unkomplizierten Wein: den Golden Lion. Er stammt von der Sonop Winery, die



Golden Lion Chardonnay, Western Cape.



Kadette Kanonkop aus der Region Stellenbosch. Bilder: PD

dem Walliser Weinproduzenten Jacques Germanier gehört. Mit 10 Volumenprozent Alkohol ist der Chardonnay für südafrikanische Verhältnisse angenehm leicht. *Erhältlich bei Coop: Karton 6 x 75 cl 23.70 Fr. statt 47.70 Fr. (Aktion bis 19. Juni)*

Kadette Kanonkop, Stellenbosch, 2008

Das Weingut Kanonkop, in 4. Generation von der Familie Sauer geführt, gewinnt regelmässig internationale Auszeichnungen. Sein Kadette ist eine Cuvée aus Pinotage, Cabernet Sauvignon, Merlot und Cabernet Franc, die in französischen Eichenholzfässern reift. Dieser weiche, elegante Wein mit geringem Tanningehalt passt zu einem kräftigen Braten vom Grill. *Erhältlich bei Coop: 12.50 Fr. statt 15.90 Fr. (Aktion bis 19. Juni)*

Pinotage Fort Simon, Stellenbosch, 2006

Eine südafrikanische Besonderheit ist die Pinotage-Traube, eine Rebsorte, die durch Kreuzung von Pinot Noir und Cinsault entstanden ist. Der mehrfach prämierte Pinotage des Weinguts Fort Simon Estate ist kraftvoll, warm und angenehm herb mit intensiven Kirsch- und Beerensaromen. Seine typische Aromatik passt hervorragend zu einer kräftig gewürzten Boerewors (Burenwurst) oder einem Straussenfilet. *Erhältlich bei: KapWeine, 17.50 Fr.*

Sauvignon Blanc Life From Stone, Robertson, 2009

Auch das Weingut Springfield Estate wird schon in der 4. Generation betrieben. Die Vorfahren der Familie waren französische Hugen-

notten, die mit einigen Rebstöcken unter dem Arm 1688 in Südafrika eintrafen. Heute leiten die Geschwister Abrie und Jeanette Bruwer die Geschicke der Domäne und erzeugen, angetrieben durch ihren Enthusiasmus, einige der interessantesten Weine des Landes. Der Sauvignon Blanc Life from Stone, ein Sommerwein schlechthin, ist würzig und der ideale Begleiter an einem edlen Gartenfest. *Erhältlich bei: Zweifel Weine, 22 Fr.*

Cabernet Sauvignon Whole Berry, Robertson, 2006

Von Springfield Estate stammt auch der Cabernet Sauvignon Whole Berry. Er wurde während neun Monaten in französischen Barriques ausgebaut. Sein warmes, fruchtiges Bukett mit Minz-Note passt zu einem festlichen Barbecue mit Springbock oder Roastbeef. Aber auch für die romantische Sommernacht zu zweit. *Erhältlich bei Zweifel Weine: 19.80 Fr. (Aktion)*

Brut Borealis Krone 2006, Schaumwein

Es muss nicht immer Champagner sein, auch mit Schaumwein aus Südafrika lässt es sich gut Siege feiern. Das Weingut Twee Jonge Gezellen (zwei junge Gesellen), eines der ältesten Südafrikas, ist bekannt für seine feinen Schaumweine, die im Stil eines Champagners mit klassischer Flaschengärung hergestellt werden. Der Brut Borealis Krone hat ein schönes Biskuit-Bukett und eine elegante Perlage. Ein Stimmungsaufheller par excellence. *Erhältlich bei: KapWeine, 20 Fr. (Aktion)*



Sekt aus Südafrika: Brut Borealis Krone.