

## Arbeitslosenzahlen gingen zurück

**Kanton** Gemäss den Erhebungen des Kantonalen Amtes für Arbeit (AFA) waren im Kanton Schwyz Ende März insgesamt 1371 Arbeitslose (Vorjahr: 1670) registriert. Dies entspricht einer Abnahme von 180 Personen oder 11,6 Prozent gegenüber dem Vormonat (1551 Personen). Die Arbeitslosenquote sank damit von 1,8 auf 1,6 Prozent. Die Zahl der bei den regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV Goldau und RAV Lachen) eingeschriebenen Stellensuchenden beträgt 2296 Personen, 61 Personen weniger als im Vormonat (-192 Personen gegenüber März 2017).

Eine Abnahme der Arbeitslosigkeit wurde bei den Männern (-112, neu 771 Personen) und bei den Frauen (-68, neu 600 Personen) registriert. Die Arbeitslosen setzten sich aus 727 Personen schweizerischer und 644 Personen ausländischer Nationalität zusammen. Die Arbeitslosenquote sank damit bei den Schweizern von 1,2 auf 1,0 Prozent und die der Ausländer von 4,1 auf 3,6 Prozent. (pd)

## Unterstützung für Projekt der PHSZ

**Goldau** Grosse Freude an der PHSZ: Der Schweizerische Nationalfonds (SNF) unterstützt das Forschungsprojekt «Song leading capacity», das diese mit der Haute Ecole de Pédagogique der Kantone Bern, Jura und Neuchâtel in den nächsten drei Jahren durchführt.

Das Forschungsprojekt untersucht die Fähigkeit von praktizierenden, aber auch von angehenden Lehrpersonen, jungen Kindern Lieder zu vermitteln. Die Resultate des Forschungsprojekts sollen aufzeigen, welche Fertigkeiten und Strategien sich während des Leitens von Klassengesang intuitiv und situativ durch Handlungen gegenüber den Kindern manifestieren und wie konventionelle Regeln und Normen befolgt werden. «Das Ziel liegt darin, das Phänomen konzeptuell zu rekonstruieren, um theoretische Aussagen zu erhalten, mit denen wir die schulische Praxis im Bereich des Klassengesangs nachhaltig bereichern können», erklärt Stefanie Stadler Elmer, Leiterin Forschung Fachdidaktik der Künste der PHSZ. (pd)



Die Schwyzer Bestsellerautorin Blanca Imboden im August im Hotel Kulm in Arosa am Schreiben und Sinnieren. Bild: Jeremy Kunz

# Blanca ist auch eine Aroserin

**Ibach** Ab dem 23. April wird Blanca Imbodens neues Buch «Arosa» im Buchhandel erhältlich sein.

Blanca Imboden schwärmt: «Es war der glücklichste August meines Leben». Es sei so schön gewesen in Arosa, mild und so viel Wetterglück.

Besonders schön sind die Erinnerungen an den August in Arosa auch, weil die Autorin ihn zusammen mit ihrem Mann Hans erleben durfte, der inzwischen verstorben ist.

### Eine Schriftstellerin mit Schreibblockade

Die Gastautorin und ihr Mann logierten im Kulm Hotel in einer Juniorsuite und hatten freie Kost und Logis. Ziel war zu schreiben, aber es blieb bei Notizen. Sie habe die Zeit genossen, sei die Wanderwege abgelaufen, habe Monika Fasnacht und den Gigi von Arosa kennengelernt und vieles ganz bewusst für ihr Buch «Arosa» aufgeschrieben.

Das Buch, das am 23. April in Arosa Buchvernissage feiert, handelt von einer Schriftstellerin mit Schreibblockade, die nach Arosa kommt. Ein Eichhörnchen spielt eine wichtige Rolle, natürlich geht es auch um Liebe und um das Wandern

sowieso. Entstanden ist «Arosa» mehrheitlich zu Hause in Schwyz.

«Arosa» erscheint nun fünf Jahre nach «Wandern ist doof», dem Bestseller, den der Wörterseh Verlag inzwischen als Longseller bezeichnet. Der Verlag schreibt auch, dass Pascal Jenny, der Kurdirektor von Arosa, die Bestsellerautorin flugs zur «Aroserin» ernannt habe.

Der Roman «Arosa» beginnt in Schwyz, im restaurierten Herrenhaus Immenfeld. Dort wird Blanca Imboden Ende April und Anfang Mai ihr Buch vorstellen, plaudern und lesen. Da nur jeweils 35 Personen Platz haben, ist eine Voranmeldung per E-Mail bei Blanca Imboden nötig.

Ganz entspannt von zu Hause aus kann man am Sonntag, 29. April, Blanca Imboden in der Sendung «Persönlich» um 10.03 Uhr auf Radio SRF 1 zuhören. Moderator Dani Fohrler unterhält sich mit der Schwyzer Bestsellerautorin und Dolfi Müller, Stadtpräsident von Zug, live im Casino Zug.

Silvia Camenzind

# Wunderlieder erklangen unter den Mythen

**Schwyz** Graziella Contratto dirigierte gestern im MythenForum – gegen 300 Personen kamen.

Den Freunden des MythenForums war es wieder einmal gelungen, Graziella Contratto für ein Konzert zu engagieren.

Die Schwyzer Dirigentin kam mit «ihrem» Orchester von der Hochschule der Künste Bern (HKB) und mit Gesangsstudentinnen und -studenten aus dem Fachbereich Musik und dem Opernstudio der HKB.

«Wunderhorn unter den Mythen» war nicht auf Sonntagvorabend, sondern auf gestern Montag, 18 Uhr, im MythenForum angesagt, ein vielleicht nicht optimaler Termin. Doch wenn Graziella Contratto ein Heimspiel hat, dann kommen die Schwyzerinnen und Schwyzer. Für die Dirigentin, das Orchester und die Sängerinnen und Sänger war der Schwyzer Auftritt eine Hauptprobe. Das merkte man nicht. Der Wunderlieder-Zyklus von Gustav Mahler begeisterte das Schwyzer Publikum. Einmal, weil man Graziella Contratto beim Dirigieren zuschauen konnte, dann wegen des jungen Orchesters. Und natürlich auch, weil die

13 Orchesterlieder von wechselnden Solisten interpretiert wurden, das gab Abwechslung ins Programm.

### Das Militärische, der Humor und das Romantische

Einleitend sprach Graziella Contratto «von einer Sammlung unglaublich reichhaltiger Bilder». Sie betonte das Militärische, den Humor und das Romantische. Das Militärische fand man im Rhythmusbetonten, den Humor in den Liedertexten und das Romantische in den Melodien und Texten, denn Letztere stammten von Clemens Brentano und Achim von Arnim. Das etwas mehr als einstündige Konzert begeisterte. Karl Schönbächler vom Verein der Freunde des MythenForums versprach, man werde sich weiterhin bemühen, Graziella Contratto für Konzerte nach Schwyz zu holen – dafür gab es vom Publikum gleich nochmals Applaus.

Silvia Camenzind



Graziella Contratto nimmt am Ende des Konzertes den Applaus des Publikums und ihrer Gesangsstudierenden entgegen. Bild: Silvia Camenzind

Ratgeber

## Spielt es eine Rolle, welches Fleisch man isst?

**Gesundheit** Unsere Familie isst zwei-, dreimal pro Woche Fleisch, meistens Trutenfleisch. Daneben ernähren wir uns mit viel Salat und Gemüse. Man hört immer wieder mal, dass Fleisch ein wichtiger Nährstoff ist. Stimmt das auch wirklich? Und: Sind Fleischsorte und Konsumhäufigkeit für die Gesundheit von Bedeutung?

Im Moment ist der Fleischkonsum allgemein stark im Wandel. Tierschützerische Aspekte spielen dabei ebenso eine Rolle wie gesundheitliche. Mit Ihrer Anfrage fokussieren Sie auf den Gesundheitswert von Fleisch. Deshalb möchte ich dieses Thema zuerst aufgreifen.

Alle Fleischsorten sind sehr gute Proteinlieferanten. Diesen Grundnährstoff – oft auch Eiweiss genannt – benötigen wir, um Körpersubstanz aufzubauen oder zu reparieren. Eine erwachsene Person zwischen 19 und 70 Jahren benötigt 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn jemand 65 kg wiegt, liegt der tägliche Bedarf also bei 52 g Protein.

In 100 g Fleisch sind zwischen 20 und 24 Protein enthalten. Das restliche Protein lässt sich dann gut mit Milch, Milchprodukten und anderen Nahrungsmitteln (z. B. Getreide und

Hülsenfrüchten) abdecken. So ist es relativ einfach, zu genügend Protein zu kommen.

Nebst Eiweiss liefert Fleisch – je nach Sorte – unterschiedliche Mineralstoffe und Vitamine, die für eine gute Funktion unseres Körpers unabkömmlich sind. Nennenswert sind hier: Eisen unter anderem für die Blutbildung, Vitamin A für die Sehpigmente der Netzhaut und Vitamin B12, welches für die Zellteilung und

### Kurzantwort

Am besten wechselt man beim Fleischkonsum zwischen den verschiedenen Sorten ab. Es wird allgemein empfohlen, Fleisch nur etwa jeden zweiten Tag zu geniessen und beim Fleischkauf speziell auf die Herkunft und die Qualität zu achten.

die Produktion der roten Blutkörperchen eine zentrale Rolle spielt.

### Mit Mass geniessen

Zur Frage der Häufigkeit: Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt zwei bis drei Portionen Fleisch zu je 100 bis 120 g pro Woche, davon maximal einmal Fleisch-erzeugnisse wie Würste, Aufschnitt, Gepökelt (z. B. Trockenfleisch, Schinken), Geräuchertes (z. B. Landjäger). Es gibt nicht zweifelsfrei gesicherte Hinweise, dass diese Fleisch-erzeugnisse das Risiko für bestimmte Krankheiten leicht erhöhen. Gleiches gilt für «rotes Fleisch» (Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Schaf). Als «weisses Fleisch» bezeichnet man jenes von Geflügel und Kaninchen.

Am besten wechselt man zwischen den Fleischsorten ab. Wenn man sich an die Mengen-

empfehlungen der SGE hält und die Fleischsorten abwechselt, besteht kein erhöhtes Krankheitsrisiko.

Abschliessend möchte ich noch ein paar Gedanken zum Thema Nachhaltigkeit anfügen. Mittlerweile können wir es uns nicht mehr leisten, unsere Nahrung nur unter dem Aspekt der Gesundheit zu betrachten. Es geht auch darum, die Ressourcen der Natur und die soziale Gerechtigkeit zu betrachten, ebenso die Art und Herkunft der Futtermittel sowie natürlich die Haltung der Tiere.

Glücklicherweise profitieren wir in der Schweiz von strengen Gesetzen und Auflagen für eine artgerechte Haltung. Bio-Label oder andere tierfreundliche Labels fordern zusätzlich Auslaufmöglichkeiten. Achten Sie unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit beim Fleischkauf besonders auf die Qualität.

Kaufen Sie möglichst Schweizer Fleisch aus umwelt- und artgerechter Produktion. Damit das geschlachtete Tier vollständig verwertet wird, ist es auch sinnvoll, nicht nur das Filet zu geniessen, sondern auch mal ein Ragout oder Siedfleisch zu machen.



**Esther Jost Honegger, Horw**  
BSc BFH Ernährungsberaterin,  
Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/-innen SVDE

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,  
Luzerner Zeitung,  
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch  
Bitte Anfragen mit Abopass-Nummer.

Sofort informiert mit der Bote-App.



Gratis Download

