

schaufenster


**Luana D'Agostino,
Junior Stylistin:**

Winterthur: Bei Intercoffure Reto Bachmann in Winterthur werden neue Kreationen geschaffen, sodass sich die Kundin beziehungsweise der Kunde nach dem Besuch des Fachgeschäfts wie ein neuer Mensch fühlt. Dies ist auch Junior Stylistin Luana D'Agostino zu verdanken.

Meine Stärken: Vom Damenhaarschnitt und der Coloration über Extensions und verschiedene Zopfarten bis hin zum Herrnschnitt und zur Bartrasur.

Kundenberatung ist: ein wichtiger Bestandteil, um auf die Kundenbedürfnisse einzugehen und das bestmögliche Resultat zu erzielen.

Haare sind: Nicht nur Kleider machen Leute, sondern auch Haare!

Make-up ist: der Schmuck und ein Akzent für Ihre Persönlichkeit.

Deswegen bin ich die richtige Stylistin für Sie: Es bereitet mir Freude, Ihren Wunsch kreativ zu gestalten und zu erfüllen.

Jetzt auch online anmelden möglich!

Weitere Informationen:

Intercoffure Reto Bachmann Bankstrasse
128400 Winterthur Telefon 0522134041
E-Mail: mail@retobachmann.ch
www.retobachmann.ch

SportXX-Fachmarkt schliesst

Winterthur: Die Migros Ostschweiz schliesst per 5. März ihren SportXX-Fachmarkt im Einkaufszentrum Neuwiesen in Winterthur. Dies geschieht mit Blick auf den bevorstehenden Umbau vor Ort und die Eröffnung des SportXX-Standorts in Frauenfeld. pd.

«Man ist, was man isst»

Low Carb – die neue Zauberformel? Simon Brühwiler zeigt Vor- und Nachteile dieser Diät auf und berichtet über aufwendige Recherchen zu diesem Thema.

Der Maturand Simon Brühwiler beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit gesunder Ernährung. Durch die Kampfkunst Shaolin Hung Gar Kung Fu hat er Zugang zur Low-Carb-Ernährung gefunden. Für seine Maturarbeit, die er kürzlich der Öffentlichkeit in der Kantonsschule Im Lee präsentiert hatte, hat er sich noch intensiver mit diesem Thema beschäftigt.

Matthias Schürch begrüsst die Anwesenden im Klassenzimmer zur Präsentation von Simon Brühwiler: «Man ist, was man isst – Low Carb – die neue Zauberformel?» und wünscht gute Unterhaltung. Der 17-jährige Kantonsschüler stellt in seiner Präsentation die Vor- und Nachteile dieser Diät vor und erklärt zudem, warum sie nicht für jedermann gleich geeignet ist. Bei der Low-Carb-Ernährung wird weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet, und die Verpflegung besteht zu einem grossen Teil aus Gemüse, Fetten und Proteinen. Für Ausdauersportler erzielt diese Ernährungsform sehr gute Resultate, für andere Leistungssportler birgt sie Risiken.

Der Vergleich auf der Lebensmittelpyramide zeigt, dass die Stufen von Kohlenhydraten und Proteinen vertauscht sind. Zum Schluss des Vortrages folgt noch das Fazit dieser Diät. Low Carb wirkt sich positiv auf das Körpergewicht, das Blutbild und die Fettverbrennung aus. Die Nachteile zeigen sich vor allem in einem erhöhten Kochaufwand, und wie bereits erwähnt, ist die Ernährung für gewisse Leistungssportler mit Risiken behaftet. Eventuell steht am Ende gar ein erhöhter Fleischkonsum. Die Präsentation hat den Besuchern aufgezeigt, dass es sich lohnt, sich



Simon Brühwiler beschäftigt sich seit längerem mit gesunder Ernährung. Bild: sit.

immer mal wieder mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen.

Neugierde als Auslöser

Anfangs war es für Simon Brühwiler mehr Neugierde, sich mit dieser Diätformel auseinanderzusetzen. Er wollte ausprobieren, was mit seinem Körper bei dieser Ernährungsumstellung geschieht. Seine Eltern zeigten sich von Beginn weg skeptisch, er ist zudem bei

ihnen auf erheblichen Widerstand gestossen. Es erfolgte eine stufenweise, gezielte Umstellung der Ernährung. Und je mehr er diese neue Form praktizierte, umso mehr konnte er vor allem seine Mutter davon überzeugen, den richtigen Weg für sich gefunden zu haben. «Besondere Knackpunkte sind jeweils die Festtage. Da fällt es zeitweise schwer, dass ich nicht in alte Gewohnheiten zurückfalle», erwidert der Win-

terthurer. Schade findet er hingegen: «Ich habe erst gegen Ende meiner Maturarbeit mit einem Ernährungsberater gesprochen und dabei viel Nützliches ergänzend erfahren. Die Aussagen meiner Arbeit musste ich dadurch nochmals komplett neu überdenken.»

Intensive Recherchen

Simon Brühwiler hat für die Maturarbeit sehr viel mehr Zeit aufgewendet, als er ursprünglich geplant hatte. Die Recherchen und Aussagen der verschiedenen Quellen waren zeitaufwendig, und es galt auch abzuwägen, wie vertrauenswürdig diese Angaben sind. Matthias Schürch – Sportlehrer an der Kantonsschule und Betreuer von Simon Brühwiler – hat ihm auch immer wieder ans Herz gelegt, dass Quellenangaben in der gesamten Maturarbeit enorm wichtig sind. Der Schüler war froh, dass ihn Matthias Schürch noch in letzter Minute in die Betreuung aufgenommen hatte. Nach einem ersten Gespräch über Konzept und Grundidee der Arbeit hat der Winterthurer sich freischaffend an die Erstellung gemacht. Unklarheiten konnten jeweils gleich nach der Sportstunde geklärt werden, sodass ein guter Arbeitsfluss entstand. Bis zur Bewertung wird noch ein wenig Zeit verstreichen. Der Winterthurer ist vor allem gespannt, wie der Arbeitsprozess gewertet wird, hat jedoch ein gutes Gefühl, dass die Arbeit genügend ausfallen wird.

Zwischenjahr in Asien

Wie die meisten Maturanden träumt der Schüler davon, ein Zwischenjahr einzulegen. Er ist begeistert von Asien und kann sich gut vorstellen, längere Zeit durch Thailand und Nepal zu reisen. Doch für den 17-Jährigen stehen auch noch militärische Pflichten auf dem Programm, bevor er sich einem Studium widmen kann. Vorzugsweise Richtung Medizin, denn seine Fähigkeiten und Interessen sind diesbezüglich deckungsgleich. *Tanja Siebenförcher*

Stadt gibt Darlehen für den «Skillpark»

In den nächsten Tagen werden die Sport- und Freizeitanlagen Tempodrom und Wunderland aus der Halle 193 auf dem Lagerplatzareal ausziehen. Nach einer Sanierung der Gebäudehülle durch die Besitzerin, die Basler Stiftung Abendrot, soll Anfang 2017 auf den 6000 Quadratmetern Hallenfläche die Freestyle-Sportanlage Skillspark eröffnet werden. In der zweistöckigen Halle sollen ein Skatepark, eine BMX-Bahn sowie eine Sprunganlage entstehen. Dazu sind Trainingsflächen für Ball- und Turnsport sowie eine Fitnessanlage vorgesehen. Für das leibliche Wohl soll ein Selbstbedienungs-Bistro sorgen. Geführt wird der Sportpark auf dem

Lagerplatz des Winterthurer Freizeit- und Sportanlagenbetreibers Tya AG um den ehemaligen BMX-Profi Roger Rinderknecht.

Nachdem der Kanton Zürich aus dem Sportfonds bereits einen Beitrag von 1,3 Millionen Franken in Aussicht gestellt hatte, sprach nun auch der Winterthurer Stadtrat einen finanziellen Zuschuss. Als Gegenleistung für Mitgliedschaft im Sportpassverbund erhält die Tya AG ein zinsloses Darlehen über 200'000 Franken für zehn Jahre. Ab Eröffnung wird der Betrieb zudem mit einem jährlich wiederkehrenden Beitrag von 20'000 Franken aus dem Budget des Sportamts unterstützt. *red.*

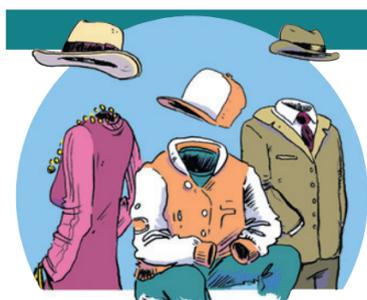
Mutmasslicher IS-Kämpfer: Pass weg

Ein rund 26-jähriger Winterthurer wurde im April 2015 am Flughafen Zürich festgenommen. Die Polizei ging davon aus, dass der junge Mann in syrisch-irakisches Kriegsgebiet zu reisen versuchte. Daraufhin wurden seine Reisedokumente beschlagnahmt. Nun hat am letzten Donnerstag, 11. Februar, das Bundesstrafgericht die Beschwerde des Winterthurers gegen die Weiterführung dieser Massnahme abgewiesen.

Die Beschwerdekammer des eidgenössischen Gerichts in Bellinzona bestätigte in ihrem Entscheid den dringenden Tatverdacht hinsichtlich der Förderung von Aktivitäten der verbotenen Terrorgruppierung Islamischer Staat. Die dem

Mann vorgeworfene Straftat wiege schwer, sodass bei einer Verurteilung mit einer hohen Strafe zu rechnen sei. Dies erhöhe die Fluchtmotivation. Zudem würde seine Familie in der Schweiz den Beschuldigten nicht von einer Reise ins Nahost-Krisengebiet abhalten.

Aus dem Bundesstrafgerichtsurteil geht hervor, dass der Winterthurer 2014 in regem telefonischem Kontakt mit jenem Teenager aus der Eulachstadt stand, der sich im Dezember 2014 mit seiner Schwester dem IS anschloss. Dazu fanden Ermittler auf dem Mobiltelefon des Angeklagten radikal-dschihadistische Propaganda, die unter anderem den Märtyrertod verherrlicht. *red.*


**DAS LEBEN DER
UNSICHTBAREN**

«Man sollte sie alle an die Wand stellen und dann päng, päng, päng!» Esra schaut von ihrer Zeitung hoch und schüttelt den Kopf. Im Abteil hinter ihr geizt eine Gruppe junger Männer nicht mit strammen Worten. Esra runzelt die Stirn, blickt aus dem Fenster, während der Zug durch eine zuckerweisse Landschaft fegt.

30 000 Menschen werden in den Vereinigten Staaten jedes Jahr durch Schusswaffen umgebracht. Esra bleibt beim Durchblättern ihrer Zeitung bei dieser Zahl hängen. Das ist knapp ein Drittel der Winterthurer Bevölkerung oder zweimal die Stadt Bülach. Vor ihrem inneren Auge stapeln sich leblose

kurzgeschichte: die muslima

Körper, häufen sich blutige Leichen – zehn, hundert, tausend. Tausende!

Esra klappt die Zeitung hastig zu. Sie atmet auf, als hätte sie sich vor einer Bedrohung in Sicherheit gebracht. Jetzt überprüft sie die Uhr. Ihr Blick wandert weiter ins Abteil nebenan. Ein Mann starrt regungslos in dieselbe Zeitung, die sie gerade eben weggelegt hat.

«Was will so einer sagen, wenn ich ihm die Knarre an den Schädel drücke?»

Die Gruppe hinter Esra lacht laut auf, weitere Bierdosen werden geknackt. Esra sucht vergebens ihre Kopfhörer.

Der Mann im anderen Abteil ist eingeschlafen. Sein Mund ist offen, der Kopf nach hinten geknickt, manchmal ist sein Atmen zu hören. In der Hand hält er immer noch seine Zeitung. 30 000 Menschen. Die Zahl, in fetten Ziffern hingeklotzt, sucht erneut Esras Aufmerksamkeit. Männer, Frauen, Kinder – allesamt erschossen, aus dem Leben gerissen. Alle hinterlassen sie Familie, Freunde und ihren Mörder.

Auf einmal entdeckt Esra auf der Stirn des schlafenden Herrn ein erbsengrosses, schwarzes Loch. Eine träge Flüssigkeit quillt hervor. Esra sieht, wie sich eine Spur von Blut über die glänzende Haut

bahnt. Atmet der Mann noch? Roter Schnee fällt vom Himmel. Quer über die Fensterscheibe suchen sich zähe Blutstropfen ihren Weg. Da plötzlich öffnet der Mann die Augen und grinst Esra hämisch an.

Wieder poltert und johlt die Männerrunde hinter Esra los. «Alle einfach abmurksen, dann haben wir Ruhe!» Esras Blick wendet sich vom schlafenden Mann ab, ihre Hände schnellen hoch. Sie hält sich die Ohren zu, schliesst die Augen, atmet tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Esra schaut erneut auf die Uhr. Unvermutet greift sie nach ihrer Tasche, klemmt die Jacke unter den Arm und steht auf. Der Zug befindet sich immer noch in voller Fahrt. Ohne einen Blick ins benachbarte Abteil zu werfen, marschieren sie los. Dann hält sie den Atem an und passiert das Refugium der saufenden Männer.

Aus dem Augenwinkel erkennt sie vier Rekruten in voller Montur – Kampfstiefel, Tarnanzug und Béret. Während sich drei die Bäuche halten vor Lachen, streckt ihr der vierte das Sturmgewehr entgegen. «Lauf, Fatima, oder du landest auf dem Dönerspiess!» *Raffael Rihs*



Raffael Rihs (33) lebt in Winterthur. Er hat am Winterthurer Institut für aktuelle Musik E-Gitarre studiert. Raffael Rihs arbeitet als Gitarrenlehrer und Versandlogistiker. In seiner Freizeit schreibt er Kurzgeschichten. In seinen Texten möchte er das Leben einfangen und intime Einblicke gewähren. Es sind die flüchtigen Momente, die ihn interessieren, und der Mensch, der sich hinter seiner Maskerade verbirgt.

Alle Kurzgeschichten von Raffael Rihs unter www.stadineWS.ch

justizalltag
Tanz dich frei: mildere Strafe

Winterthur: Das Zürcher Obergericht hat letzte Woche einen Winterthurer Traktorfahrer wegen Gewalt und Drohung gegen Beamte zu einer bedingten Geldstrafe von 60 Tagessätzen zu 40 Franken verurteilt. Der heute 40-jährige Beschuldigte hatte am 21. September 2013 in Winterthur an der unbewilligten «Tanz dich frei»-Demonstration mit einem Traktor und einer Musikanlage teilgenommen. Als es am späten Abend zu schweren Ausschreitungen mit mehreren verletzten Personen kam, wollte der Schreiner wegfahren, wurde aber von einem Polizeibeamten aufgefordert anzuhalten und sein Fahrzeug zwecks Kontrolle abzustellen. Er weigerte sich und fuhr mit dem Traktor weiter, wobei sich der Polizeibeamte nur mit einem Sprung auf die Seite in Sicherheit bringen konnte. Andere Ordnungshüter konnten den Fluchtversuch des Handwerkers unterbinden. Er wurde bereits im Juni 2015 vom Bezirksgericht Winterthur wegen Landfriedensbruchs sowie Gewalt und Drohung gegen Beamte zu einer bedingten Geldstrafe von 90 Tagessätzen zu 40 Franken verurteilt. Der Beschuldigte legte Berufung ein und wollte vor Obergericht einen Freispruch erreichen. So sei er bloss zufällig in die gewalttätigen Ereignisse geraten und habe nach Hause fahren wollen, sagte er. Die Oberrichter schlugen den Mittelweg ein, indem sie beim Landfriedensbruch mangels Beweisen zu einem Freispruch kamen. Die Gewalt und Drohung gegen Beamte sahen sie jedoch als erwiesen an und behafteten den Winterthurer auf erste Aussagen bei der Polizei, wo er noch eingeräumt hatte, dass der Polizist wohl habe ausweichen müssen. Trotz des Teilfreispruchs kam das Obergericht nur zu einer geringfügigen Strafsenkung. Alles darunter würde sonst an Lächerlichkeit grenzen, erklärte der Vorsitzende. *ait.*