



Leserreise
AUSTRALIEN
FÜR TIERFREUNDE
— Ab Seite 74 —

Alessio (l.)
und Severin
aus Wängi.

«ICH HELFE GERNE»

ROGER FEDERER UNTERSTÜTZT KINDER,
DIE VON ARMUT BETROFFEN SIND

SEITE 12

WISSEN
50 FRAGEN
ZUR ZIEGE
SEITE 26

ERNÄHRUNG
FETTIG HEISST
NICHT UNGESUND
SEITE 64

HUMOR
DER SCHLÜSSEL
ZUM GLÜCK
SEITE 56



Liebe Leserinnen
Liebe Leser

STERNENWOCHE. Zahlreiche Persönlichkeiten zeigten Herz und kamen am Samstag nach Zürich, um der «Sternenwoche Award Ceremony» im Theater 11 beizuwohnen. Unter ihnen Komiker Emil Steinberger, TV-Mann Röbi Koller und das junge Tennis-Talent Chelsea Fontenel. Ihnen allen danke ich sehr herzlich. Mit ihrer Anwesenheit unterstützten sie den grossen Einsatz der rund 6000 Kinder, die im Rahmen der «Sternenwoche», der gemeinsamen Hilfsaktion von «Schweizer Familie» und Unicef Schweiz, Geld für hungernde Kinder im Südsudan gesammelt haben. Vielen Dank auch an Sandra Studer und Julie Arlin, die das Kinderfest moderierten, sowie an Unicef-Botschafter Kurt Aeschbacher, Komiker Rob Spence, Sängerin Stefanie Heinzmann und Liedermacher Andrew Bond. Sie übergaben die Trophäen an die Kinder mit den besten Sammelideen.

Ab **SEITE 88**



Chefredaktor Daniel Dunkel mit Hans Künzle, Präsident Unicef Schweiz, Mahimbo Mdoe von Unicef Südsudan (v. l.) und Moderatorin Sandra Studer.

ROGER FEDERER. Auch er hat ein Herz für Kinder. Am Mittwoch letzter Woche lud der Tennisstar Hunderte Mädchen und Buben aus armen Familien in den Circus Knie ein. Im exklusiven Gespräch mit der «Schweizer Familie» erzählt Federer, wie seine Foundation gemeinsam mit der Winterhilfe dafür sorgt, dass Kinder aus finanziell benachteiligten Verhältnissen gesellschaftlich nicht ausgeschlossen werden. Ab **SEITE 12**



Daniel Dunkel, Tennisstar Roger Federer und Redaktor Daniel Röthlisberger (v. l.).

Herzlich, Ihr Daniel Dunkel,
Chefredaktor

ANZEIGE

Willkommen im Norden

Sichern Sie sich jetzt schon die beste Aussicht auf Nordlichter und bestellen Sie unseren kostenlosen Frühbuecherkatalog.
www.kontiki.ch oder Tel. 056 203 66 66

«MEIN EINSATZ FÜR KINDER KOMMT VON HERZEN»

Mit seiner Stiftung unterstützt Roger Federer Familien, die in Armut leben. Hunderten von Kindern machte der Tennisstar eine zusätzliche Freude, als er sie in den Circus Knie einlud.

— Interview Daniel Röthlisberger Fotos Helmut Wachter

Strahlende Gesichter: Roger Federer am 23. Mai mit seinen jungen Gästen im Circus Knie.



Dafür nimmt er sich gern Zeit: Roger Federer gibt den Kindern Autogramme.



Roger Federer, welche Rolle würden Sie im Zirkus am liebsten übernehmen?

Die des Jongleurs. Allerdings müsste ich für einen Auftritt noch viel üben. Denn ich kann erst mit drei Bällen jonglieren.

Viele haben Kindheitserinnerungen an den Zirkus. Und Sie?

Ich sass als Knirps unter der Zirkuskuppel, blickte mit grossen Augen in die Manege. Ich war fasziniert vom Licht, von der Musik und den Artisten. Und ich bewunderte Dresseure, die mit Tieren Kunststücke zeigten. Ich konnte nachvollziehen, was das heisst. Denn ich versuchte zu Hause, meinem Zwerghasen kleine Kunststücke beizubringen, und der ignorierte mich einfach.

Am 23. Mai luden Sie mit dem Circus Knie und der Winterhilfe mehrere hundert Kinder und deren Eltern aus finanziell bescheidenen Verhältnissen zur Vorstellung nach Zürich ein. Wie kamen Sie darauf?

Wir wollten Menschen, für die ein Zirkusbesuch kaum erschwinglich wäre, für ein paar Stunden in eine andere Welt entführen. Kinder und Eltern sollten im Zirkus unbeschwerte Momente erleben. Sollten staunen, sich freuen, lachen.

Vor Beginn der Vorstellung traten Sie als Überraschungsgast auf. Wie erlebten Sie diesen Moment?

Ich fühlte mich etwas verloren. Meine Bühne ist der Tennisplatz und nicht die Manege. Aber die Zuschauer jubelten mir zu. Ein Mädchen fragte mich später gar,

ob ich wirklich Roger Federer und nicht bloss ein Double sei. Und als ich nach der Vorstellung mit Dutzenden von Kindern in der Manege stand und ihre strahlenden Gesichter sah, berührte mich das.

Sie taten etwas für jene, die weniger haben als andere. Über eine halbe Million Menschen lebt gemäss Bundesamt für Statistik hierzulande in Armut. Wie ist das möglich?

Diese Zahl gibt mir zu denken, obwohl die meisten in der Schweiz trotz Armut nicht Hunger leiden müssen. Aber Armut macht auch vor unserem Land nicht halt. Und sie hat viele Gesichter.

Welche denn?

Viele geraten unverschuldet in Armut. Einige werden in ärmliche Verhältnisse geboren und bleiben arm. Andere verlieren den Job, werden krank, bekommen

nach einer Scheidung finanzielle Probleme. So kommen viele in eine gefährliche Abwärtsspirale.

Wie können Betroffene versuchen, sich aus dieser Spirale zu befreien?

Indem sie Hilfe suchen und diese auch annehmen.

Davor schrecken viele zurück – aus Scham. Armut ist nach wie vor ein Tabu.

Das ist so. Trotzdem ist es wichtig, dass sich Menschen, die in Armut leben, überwinden und Unterstützung in Anspruch nehmen. Die Hilfsbereitschaft in der Schweiz ist gross – sie reicht von der Nachbarschaftshilfe über die Sozialhilfe von Gemeinden bis hin zur Unterstützung durch Stiftungen. Wer in Armut lebt und keine Hilfe sucht, läuft Gefahr, sozial ausgegrenzt zu werden oder zu vereinsamen. Diese Erfahrung mache ich bei der Arbeit für meine Stiftung immer wieder.

Mit der Roger Federer Foundation und der Winterhilfe unterstützen Sie mehr als 800 Kinder in der Schweiz und finanzieren Freizeitaktivitäten. Ist Ihr Engagement mehr als ein Tropfen auf den heissen Stein?

Bestimmt. Wir können Kinder und Jugendliche aus ihrer Isolation herausholen, die Armut mit sich bringen kann. Das ist ein erster Schritt in eine bessere Zukunft.

«Obwohl in der Schweiz die meisten nicht Hunger leiden müssen, macht die Armut auch vor unserem Land nicht halt.»

Wie sieht Ihre Unterstützung konkret aus?

Wir übernehmen den Beitrag für den Fussballverein oder für den Musikunterricht, den sich die Familie sonst nicht leisten könnte. Dank der Hobbys finden die Kinder Anschluss, neue Freunde. Wir stärken die Persönlichkeit der jungen Menschen und fördern deren Entwicklung. Dabei machen wir die Erfahrung, dass durch die Freizeitbeschäftigung der Kinder auch die Eltern soziale Kontakte knüpfen können.

Sie haben in letzter Zeit Familien getroffen, die Sie mit Ihrem Programm unterstützen. Was hat Sie dabei besonders beeindruckt?

Wie sie mit der Armut umgehen. Ich traf vor ein paar Monaten Familie Oberer. Mutter Sonja ist eine starke Frau. Als alleinerziehende Mutter kämpft sie für eine Verbesserung ihrer finanziellen Situation und will ihren Kindern ein besseres Leben ermöglichen. Aber auch die Familie Bachmann, die ich im Rahmen der Vorstellung des Circus Knie traf, lässt sich von Schicksalsschlägen nicht unterkriegen. Die Söhne

Der Tennisstar im Kreis der Zirkus-Familie: Linna und Franco Knie junior, Mary-José Knie und Maycol Errani (v. l.).



Alessio und Severin treiben Sport, und Mutter Luzia tut alles für das Wohl ihrer Kinder. Solche Beispiele beeindruckten mich.

Mit der Roger Federer Foundation unterstützen Sie seit 15 Jahren vor allem Kinder in Afrika. Warum setzen Sie sich für junge Menschen ein?

Ich wurde schon in meiner Jugend mit der Armut und deren Auswirkungen auf die Jüngsten konfrontiert. Wir verbrachten unsere Ferien oft in Südafrika, der Heimat meiner Mutter. Dort erfuhr ich, dass nicht alle Kinder zur Schule gehen können. Dieser Umstand hat mich immer wieder beschäftigt. Und später beschloss ich, etwas für sie zu tun. Ich wollte möglichst vielen armen Kindern eine gute Schulbildung ermöglichen.

Was waren nach der Gründung Ihrer Stiftung, der Roger Federer Foundation, die grössten Hürden?

Ich wusste nicht genau, wo ich anfangen sollte. Ich betrat Neuland. Brauchte Mut. Weshalb?

Ich fürchtete mich davor, die Leute könnten denken, ich wolle mit meinem Enga-

gement bloss etwas für mein Image tun. Dabei ist mein Einsatz für Kinder eine Herzensangelegenheit. Zum Glück konnte ich meine Zurückhaltung ablegen. Etwas Gutes tun ist immer gut, wenn man es ernsthaft angeht. Als bekannter Sportler habe ich grosse Möglichkeiten, Geld für Bedürftige zu generieren. Diese Chance darf ich nicht ungenutzt lassen.

Bis heute haben Sie mit Ihrer Stiftung fast eine Million Kinder unterstützt und 40 Millionen Franken investiert.

Dass ich dieses Ergebnis mit meiner Organisation und meinen Partnern erreichen konnte, macht mich stolz. Es sind aber nicht nur die Zahlen und deren Wirkung, die mich mit Genugtuung erfüllen. Ich habe bei der Arbeit für die Stiftung auch viel gelernt.

Woran denken Sie?

Ich musste als Stiftungsratspräsident schon in jungen Jahren Verantwortung übernehmen und musste Entscheide treffen. Das machte mich schneller erwachsen. Dank der Arbeit für die Stiftung beschäftigte ich mich nicht nur mit Tennis. Ich lernte eine andere Welt kennen. Eine Welt, in der es manchmal ums nackte Überleben und um Grundbedürfnisse – wie Bildung oder Nahrung – geht.

Ihre eigenen vier Kinder wachsen in privilegierten Verhältnissen auf. Wie bringen Sie ihnen bei,

ROGER FEDERER UND SEINE STIFTUNG

Roger Federer, 36, ist der grösste Tennisspieler aller Zeiten. Er hat 20 Grand-Slam-Titel gewonnen und ist zurzeit die Nummer 2 der Welt. Seit 2012 unterstützt Roger Federer, selbst Vater von vier Kindern, über seine Stiftung

mit der Winterhilfe Kinder aus bescheidenen Verhältnissen in der Schweiz. Der Empowermentfonds finanziert für über 800 Kinder Freizeitaktivitäten. Die Roger Federer Foundation, die der Tennisstar 2003 gründete, ist im

südlichen Afrika und in der Schweiz tätig und finanziert Bildungsprojekte. Die Stiftung hat bisher 950 000 Kinder unterstützt und 40 Millionen Franken ausgegeben. www.rogerfedererfoundation.org

2017 in Wimbledon: Grossmutter Lynette Federer (M.) im Kreis der Zwillinge Myla und Charlene sowie Leo und Lenny, Mutter Mirka Federer (r.).



Foto: Getty Images

dass viele Menschen auf der Welt in Armut aufwachsen?

Indem wir darüber sprechen. Armut ist bei uns immer wieder ein Thema.

Inwiefern?

Ich berichte meinen Kindern von meinen Reisen nach Afrika. Erzähle ihnen, was ich beim Besuch der Projekte erlebe. Zeige Bilder und Videos. Vor allem meine Töchter Charlene und Myla verstehen mittlerweile recht gut, was ich ihnen sage. Und sie stellen Fragen. Sie wollen wissen, wo die Kinder schlafen, was sie essen, wie es in der Schule aussieht. Ich gebe Antworten und sensibilisiere meine Kinder so für die Thematik.

Werden sich Ihre Kinder später auch für die Stiftung engagieren?

Wichtiger ist mir, dass sie bei allen Annehmlichkeiten, die sie haben, bescheiden

bleiben. Und dankbar. Ich möchte auch, dass sie immer wieder Momente der Normalität erleben. Deshalb sind wir oft in der Natur. Laufen durch den Wald, grillieren im Freien. Und abends lese ich meinen Kindern etwas vor. Aber ich werde sie in den nächsten Jahren auch nach Afrika

mitnehmen, um ihnen zu zeigen, was wir dort tun. Und ich wünsche mir, dass sie sich eines Tages selber für benachteiligte Menschen einsetzen. ■

Auch die «Schweizer Familie» hilft mit der «Sternenwoche» Kindern in Not. Lesen Sie auf Seite 88.

ANZEIGE

Für ein ganzes Leben
Die Rotkreuz-Dienstleistungen in der Schweiz

Jetzt informieren
dienstleistungen.redcross.ch

Begleiten, Unterstützen, Stärken.
Wir sind da. Ganz in Ihrer Nähe, für Sie und Ihre Familie,
für mehr Menschlichkeit.

Schweizerisches Rotes Kreuz

EIN LICHTBLICK IN DÜSTEREN ZEITEN

Die Familie Bachmann lebt am Existenzminimum und muss mit dem frühen Tod des Vaters fertig werden. Die Söhne sind dennoch glücklich. Sie können dank der Roger Federer Foundation einem Hobby nachgehen, das ihnen Selbstvertrauen schenkt.

— Text Daniel Röthlisberger Fotos Helmut Wachter



Die Bachmanns in ihrer Wohnung in Wängi: Severin und Alessio (r.), Mutter Luzia mit Damian (hinten).

Severin und Alessio sind in ihrem Element. Die Brüder zeigen zu Hause in Wängi TG, was sie in ihrer Freizeit am liebsten tun. Sie machen Wushu, eine chinesische Kampfsportart. Sie strecken den Arm, ballen die Faust, kicken mit dem Fuss in die Luft. Zweimal pro Woche besuchen sie das Training in Frauenfeld. «Dort lerne ich, mich zu verteidigen», sagt Severin, 7. «So fühle ich mich sicherer. Wenn mich jemand angreift, kann ich mich wehren.» Und Alessio, 9, sagt: «Beim Wushu kann ich mich austoben, lerne Disziplin. Und ich finde Kollegen, die auf meiner Wellenlänge sind.»

Immense Entlastung

Dass die Buben die Kurse besuchen dürfen, ist nicht selbstverständlich. Denn ihre Familie lebt in ärmlichen Verhältnissen. «Wir könnten uns die Kosten für die Trainings nicht leisten», sagt Mutter Luzia Bachmann, 33. In den ersten Jahren zahlten die Bachmanns den Beitrag von 700 Franken für die Wushu-Kurse von Alessio noch selber. Doch als Severin, der Jüngere, auch mit der Kampfsportart anfangen wollte, überstiegen die Ausgaben die finanziellen Möglichkeiten. «Zum Glück erfuhr ich von der Roger Federer Foundation», sagt Luzia Bachmann. Diese finanziert mit der Winterhilfe ein Projekt, in dem sie Kinder aus bescheidenen Verhältnissen bei Freizeitaktivitäten unterstützen (siehe Box S. 18). Die Bachmanns stellten ein Gesuch, und das wurde bewilligt. Seit Januar 2017 übernehmen die Roger Federer Foundation und die Winterhilfe die Kosten von 1400 Franken pro Jahr für das Hobby der Bachmann-Söhne. «Dafür bin ich unendlich dankbar», sagt Luzia Bachmann. «Für mich ist das eine immense Entlastung.» Wushu sei für ihre →



Körperbeherrschung lernen: Die Brüder Bachmann zeigen eine Übung der chinesischen Kampfsportart Wushu.

Jungs eine sinnvolle Beschäftigung. Sie müssten sich in eine Gemeinschaft einfügen und lernten dabei etwas fürs Leben. Durch Wushu hätten sich ihre Söhne positiv verändert. «Alessio hat mehr Selbstvertrauen und ein besseres Körpergefühl. Severin ist ruhiger und selbstbeherrschter.»

Die Freizeitbeschäftigung ist ein kleiner Lichtblick im Leben der Bachmanns. Die Familie macht eine schwere Zeit durch. Im vergangenen Jahr erkrankte Vater und Ehemann Seppi Bachmann an Krebs, und Mutter Luzia gab ihren Teilzeitjob als Verkäuferin auf, um ihn zu pflegen. Vor wenigen Wochen starb Seppi Bachmann im Alter von 44 Jahren. «Wir fühlen uns verloren», sagt Ehefrau Luzia.

«Alessio hat mehr Selbstvertrauen, Severin ist ruhiger geworden.»

Luzia Bachmann

Dank der Witwenrente und der Unterstützung der Pensionskasse muss Luzia Bachmann zwar keine Einkommenseinbussen in Kauf nehmen. Dennoch lebt sie mit ihren beiden Söhnen und ihrem Nachzügler Damian, 2, am Existenzminimum. «Wir haben zu viel zum Sterben

und zu wenig zum Leben.» Sie muss jeden Franken umdrehen, bevor sie ihn ausgibt. «Ich achte beim Einkauf stets auf Aktionen.» Fleisch gibt es selten, neue Kleider nur in Raten, und auswärts essen liegt kaum drin. Sobald grössere, unvorhergesehene Ausgaben anfallen, kommt Luzia Bachmann finanziell an den Anschlag. «Deshalb müssen wir meist auf Familienausflüge und Ferien verzichten.» Ab und zu gönnen sich aber auch Bachmanns ein wenig Luxus: eine Süssigkeit, ein gutes Stück Fleisch. Und eine kurze Reise. Sie waren schon im Europapark, in Wien und am Titisee im Schwarzwald.

Und vor wenigen Tagen kam ein Ausflug hinzu, den die Familie nie vergessen wird. Auf Einladung von Roger Federer und des Circus Knie durften die Bachmanns mit ein paar hundert Kindern und deren Eltern die Zirkusvorstellung in Zürich besuchen. «Das war eine Megainsensation», sagt Luzia Bachmann. Denn im Knie waren ihre Kinder noch nie. Und dass sie den Tennisstar vor dem Zirkuszelt treffen konnten, setzte dem Ganzen die Krone auf. Sie durften mit dem Weltstar posieren, ein paar Worte mit ihm wechseln. «Das war megacool», sagt Alessio. Und sein Bruder Severin findet: «Roger ist freundlich. Und er sieht gut aus.» ■

WINTERHILFE: EINSATZ GEGEN DIE ARMUT

Die Winterhilfe setzt sich seit 1936 für Menschen in der Schweiz ein, die von Armut betroffen sind. Im Jahr 2017 wurden 27 000 Personen unterstützt, davon waren 13 000 Kinder. Zu den Leistungen der

Winterhilfe zählen etwa die Abgabe von Kleiderpaketen und Betten sowie Beiträge an Gesundheitskosten.

Seit 2012 finanziert die Winterhilfe mit der Roger Federer Foundation

Freizeitaktivitäten für Kinder aus bedürftigen Familien. Die Winterhilfe ist in der ganzen Schweiz tätig.

www.winterhilfe.ch

Spenden unter Postkonto 80-8955-1

+ ROTPUNKT ● APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

NARBEN MÜSSEN NICHT SEIN!

«Das Leben hinterlässt Narben. Kleinere und grössere. Narben auf der Haut lassen sich aber mit der richtigen Behandlung minimieren.»

Drei Tipps von Apothekerin Dr. Verena Kistler Kreuzplatz Rotpunkt Apotheke, Zürich

- 1 Um unschöne Narben zu verhindern, sollten Wunden sofort gereinigt und mit antiseptischem Spray oder einem Wundgel versorgt und mit einem Pflaster abgedeckt werden.
- 2 Ist die Wunde vollständig abgeheilt, bilden spezielle Narbenprodukte einen Schutzfilm und verhindern die Austrocknung. Leichte Massage beeinflusst die Narbenbildung positiv.
- 3 Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, verwenden Sie Sonnenschutzmittel oder decken Sie die Narbe ab, um unschöne Farbveränderungen der Narbe zu vermeiden.

● GESCHENKBON JUNI

Für all die kleinen unverzichtbaren Dinge, die man im Sommer einfach dabei hat. Wir schenken Ihnen einen wasserdichten Contractubex Swim Bag im Wert von **CHF 12.50**. (Schützt Ihre wichtigsten Sachen vor Staub, Wasser und Schmutz.) (Einzulösen bei Ihrem nächsten Einkauf im Juni 2018. Pro Person ein Bon. Solange Vorrat.)



Code F-1005