

Eine Sammlung von intimen Stimmungen

Sarah Vieth hat unter dem Namen Palinstar ihr erstes Soloalbum veröffentlicht. **Seite 7**



Kritik an den angedachten Südstarts

Der Konflikt um die Flugrouten intensiviert sich. Zürich fordert eine Überarbeitung der umstrittenen Pläne. **Seite 15**

Tagesschule mit kleinen Klassen:

- Förderkindergarten
- Primarstufe
- Sekundarstufe A, B und C
- Prüfungsvorbereitungskurse (Gymi, BMS, FMS, HMS)
- Nachhilfe auf allen Stufen

IWW AG
8620 Wetzikon
seit über 50 Jahren
044 933 90 90
www.iww.ch



Die staatlich bewilligte Privatschule

ANZEIGE



Was hat Essen mit der Psyche zu tun?

Bubikon Sara Müller litt unter Panikattacken und konnte es sich lange nicht erklären. Nach 15 Jahren mit der Krankheit stellte endlich ein Psychiater die Zusammenhänge zwischen Ernährung und ihrer Verfassung her. Jetzt hat die ehemalige Gemeinderätin aus Bubikon ein Buch über ihre Erfahrung geschrieben. «Ich wünsche mir, dass mehr Psychologen ihre Patienten zusätzlich in die Ernährungsberatung schickten», sagt sie. (eru) **Seite 5**

Auserzählt nach zwölf Jahren

Pfäffikon Altershalber hört Gabrielle Zangger-Derron mit dem Erzählcafé auf. Zwölf Jahre lang hat sie regelmässig Pfäffiker Seniorinnen und Senioren ihre Lebensgeschichte entlockt. Sie ist überzeugt, dass Betagte mit ihren Erzählungen einen Mehrwert schaffen können. Mehr noch: Das Erzählen führt auch bei ihnen zu einem Empowerment. Für den letzten Erzählcafé-Zyklus konnte sie nun einen über die Gemeindegrenzen hinaus bekannten Gast verpflichten. (lcm) **Seite 9**

ANZEIGE

Wir machen das Oberland noch schöner.

SCHAUB
Malerei · Spritzerei · Glaseri
044 930 06 49 · schaub-zh.ch

Die undankbare Aufgabe der Jagdaufseher und Wildhüter

Region Auf Schweizer Strassen wird im Schnitt jede Stunde ein Reh totgefahren. Jagdaufseher Andreas Sudler aus Bauma erklärt, was in solchen Situationen zu tun ist. Und er räumt mit Vorurteilen auf.

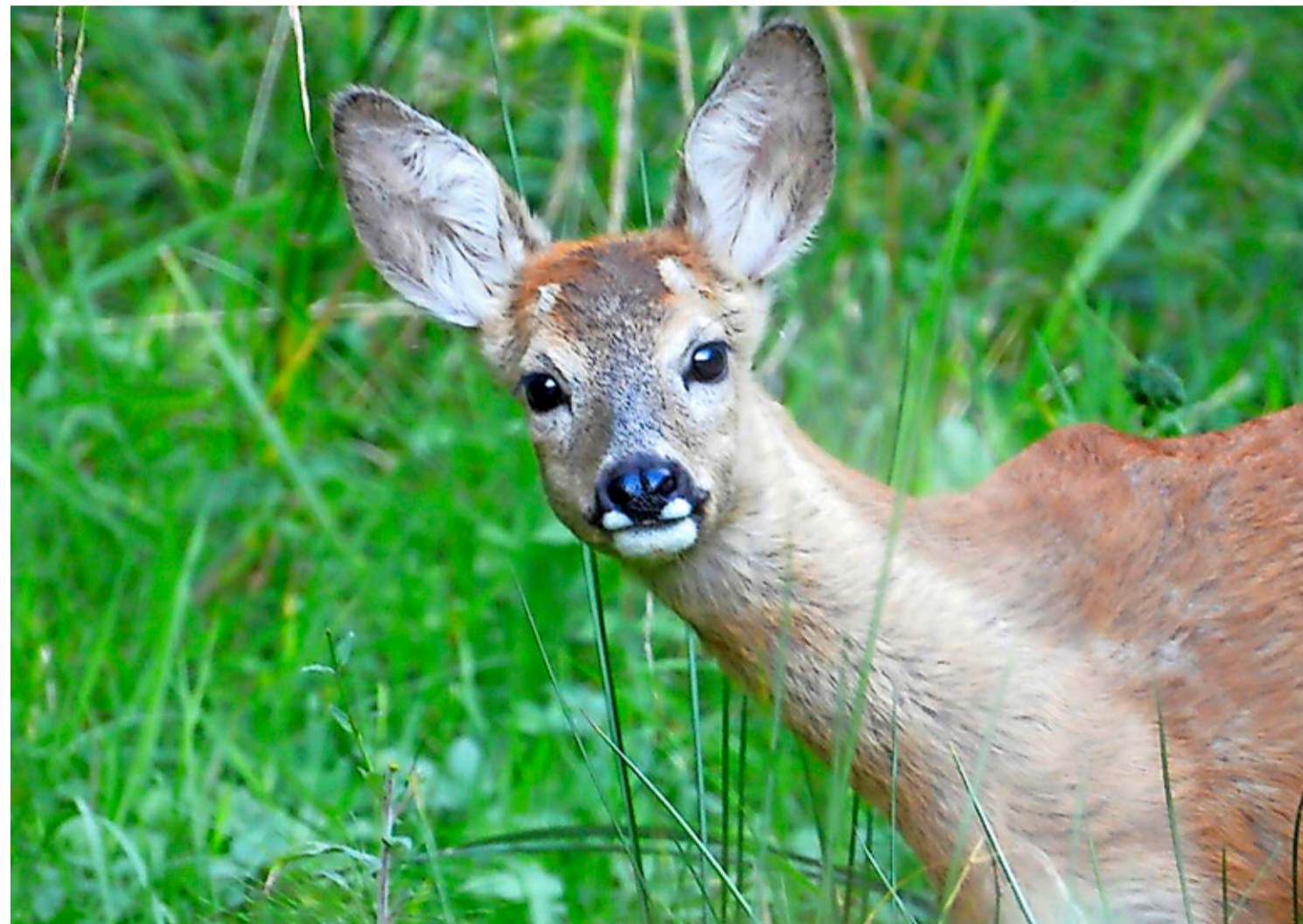
An einem Morgen war ZO/AvU-Redaktorin Karin Sigg als Unbeteiligte an einen Wildunfall gefahren. Das Auto, das das Reh angefahren hatte, war weg, das schwer verletzte Wildtier aber lag

da. Sie erlebte den Leidensweg dieses Rehs mit.

Im Gespräch mit Jagdaufseher Andreas Sudler (Bauma) wird klar, dass solche traurigen Schicksale auch gestandene Jä-

ger emotional berühren. Aus dem Gespräch geht zudem hervor, wie die Einsätze von Jägern und Jagdaufsehern der Region geregelt sind. Was wohl das eine oder andere Missverständnis

oder Vorurteil aus dem Weg räumen wird. Der Experte gibt Tipps, was zu tun ist, wenn man in einen Wildunfall verwickelt ist. Und was man auf keinen Fall tun sollte. (zo) **Seite 3**



Rehe gelten als scheu – und doch neugierig. Allerdings kann es vorkommen, dass sie ziemlich unvermittelt eine Strasse überqueren. Foto: PD

Die Baumärkte der Migros sind Geschichte

Zürich/Region Gestern gab die Migros bekannt, dass sie Micasa verkauft und die Filialen von Do it + Garden schliessen wird. Damit ist das angekündigte Ende der Fachmärkte der Migros Tatsache. Der Grossteil der Baumärkte soll bereits Ende Juni geschlossen werden. Die Migros hatte monatelang ergebnislos nach einem geeigneten Käufer gesucht.

Was hat das für Folgen für die Angestellten, für die Filialen und die Kundschaft? Klar ist, dass die Filialen in Wetzikon und Rüti schliessen werden. Was mit den nicht mehr benötigten Flächen passiert, ist noch offen.

Man sei bestrebt, «bestmögliche Nachfolgemietler zu finden», sagt Migros-Sprecher Andreas Bühler auf eine entsprechende Anfrage. (zo) **Seiten 9 und 21**

Die Chefs von Armee und Geheimdienst treten ab

Bern Nach Verteidigungsministerin Viola Amherd gehen nun auch zwei ihrer wichtigsten Leute: Armeechef Thomas Süssli und der Chef des Nachrichtendienstes des Bundes (NDB), Christian Dussey, reichten ihre Kündigung bereits im Januar ein. Amherd wartete also rund einen Monat, bis sie die anderen Bundesratsmitglieder über die gewichtigen Abgänge informierte. Seit Anfang Jahr häu-

fen sich die Hiobsbotschaften aus ihrem Departement. Die meisten davon betreffen Probleme bei Beschaffungsprojekten der Armee.

Der Abgang an der Geheimdienstspitze folgt nach einem eigentlichen Misstrauensvotum des Personals. In einer bislang nicht bekannten internen Umfrage stützte nur rund ein Viertel der Belegschaft die oberste Führung. (zo) **Seiten 22 und 23**

Dormakaba im Aufwind

Wetzikon Nach schwierigen Jahren scheint Dormakaba den Schlüssel zum Erfolg gefunden zu haben. Der Schliesstechnik-Spezialist mit Hauptsitz in Rüm- lang und Produktionsstandort in Wetzikon hat im ersten Halbjahr des Geschäftsjahrs 2024/2025 ein organisches Umsatzwachstum von 5,1 Prozent erzielt. Der Gewinn hat sich fast verdoppelt. CEO Till Reuter blickt optimistisch nach vorn. (sco) **Seite 11**

Eine Hinwiler Medaillenhoffnung

Ski nordisch Eine Medaillenkandidatin, eine Debütantin – und ein Zugezogener: Das Oberland ist gleich dreifach an der Nordischen Ski-WM im norwegischen Trondheim vertreten, die heute Mittwoch beginnt und bis zum Sonntag in einer Woche dauert. Doch die Delegation aus der Region hätte sogar noch grösser sein können. (zo) **Seite 13**

MCH Group baut Stellen ab

Der Messebauer aus Basel streicht an seinem Standort Effretikon 23 Jobs.

Seite 11

Eklat am UNO-Gipfel

Die USA stimmen gemeinsam mit Russland für eine Ukraine-Resolution.

Seite 31

ANZEIGE

Brauchen Sie Power?

HUSTECH
www.hustech.ch



Wie sich eine Bubikerin von Panikattacken befreien konnte

Bubikon Die Ex-Gemeinderätin Sara Müller änderte ihr Leben: Im Buch «15 Jahre Panikattacken» erzählt sie von Ängsten und davon, was die Ernährung damit zu tun hat.

Eleanor Rutman

Sara Müller lässt sich die Patisserie in der Auslage der Bäckerei von einer Verkäuferin erklären. Schnell wird klar: Von all den leckeren Backwaren darf Müller nichts essen. Auch auf ein normales Brot würde die Bubikerin heute verzichten. «Das Einzige, was manchmal geht, sind Kokosmakronen, aber es kommt darauf an, wie sie hergestellt sind», sagt die 48-Jährige, die zwei Jahre lang im Bubiker Gemeinderat sass.

Zudem sind Restaurantbesuche für Müller schwierig geworden. Denn sie isst allgemein kein Gluten, also kein Getreide, mehr und auch keine Lebensmittel, welche den Botenstoff Histamin im Körper ausschütten. Dazu gehören zum Beispiel Tomaten, Spinat, Kaffee und Schokolade.

Die Ernährung war schuld

Doch warum nimmt die ehemalige Bubiker Gemeinderätin, die erst für die FDP politisierte und danach parteilos war, den Verzicht in Kauf? Wenn sie nicht auf ihre Ernährung achten würde, plagten sie Panikattacken. Im Café der Bäckerei nippt Müller an einem Verveine-Tee.

Sie erzählt mit charmanthem berndeutschem Dialekt von ihrem langen Weg zu dieser Erkenntnis. Wie sie endlich herausgefunden hat, was der Darm mit der Psyche am Hut hat – und warum sie darüber schreiben wollte. «Ich wünsche mir, dass mehr Psychologen ihre Patienten zusätzlich in die Ernährungsberatung schicken würden, und umgekehrt, dass Ernährungsberater ihre Klienten darauf hinweisen, dass Essen auch mit der Psyche zusammenhängt.»

Ihre erste Panikattacke erlebte Sara Müller an der Artexpo in New York, als sie als Künstlerin ausgestellt hat. «Ich bin einfach zusammengebrochen», erzählt sie. Der Anfall sei für sie zu der Zeit unerklärlich gewesen. «Die Sanitäter dachten, ich sei einfach dehydriert.»

Zurück in der Schweiz habe sie sich durchchecken lassen, doch die Ärzte hätten nichts gefunden – auch keine allergischen Reaktionen. Dies, obwohl Müller als Kind an Asthma litt und auch sonst oft Magenbeschwerden hatte. «Niemand stellte damals wirklich einen Zusammenhang her.»

Also habe sie weitergemacht wie bisher, habe einen neuen anspruchsvollen Job angenommen



In ihrem Buch erzählt Sara Müller, wie sie ihr Leben langsam geändert hat. Foto: Eleanor Rutman

und daneben gemalt. Nach dem Vorfall in New York schlich sich bei Müller jedoch eine Art «Angst vor der Angst» ein. Wenn sie zum Beispiel abends allein zu Hause war, fing ihr Herz an zu rasen, so fest, dass sie manchmal sogar in Ohnmacht fiel.

Sie schämte sich

«Als «starke» Geschäftsfrau wollte ich erst niemandem von meinen Ängsten erzählen – es war mir peinlich.» Also erfand Müller Notlösungen, um einfach nicht in solche Situationen zu geraten. Zum Beispiel schaute sie, dass sie jeweils erst nach ihrem Mann zu Hause eintraf, damit sie nicht allein sein musste.

Es sei absurd gewesen. Sie konnte vor 300 Menschen eine Rede halten, nicht aber allein zu Hause sein. «Aus heutiger Sicht hatte ich damals wohl die Balance zwischen Herz und Ver-

stand verloren», analysiert die Autorin im Rückblick. Sie arbeitete viel und gab aus Zeitmangel zwischenzeitlich sogar auch ihr Hobby, das Malen, auf.

Sie änderte einiges in ihrem Leben: Sie wurde Mutter, sie zog von der Stadt aufs Land, sie wurde Bubiker Gemeinderätin, gab das Amt nach zwei Jahren wieder auf. Die Panikattacken blieben, und Müller hatte noch keine richtige Erklärung gefunden. «Ich tingelte von Arzt zu Arzt, von Therapie zu Therapie, bis ich nach Jahren einen Psychiater fand, der endlich ganzheitlich hinschaute.»

Endlich eine Erklärung

Dieser habe nach ihrer ausführlichen Krankheitsgeschichte gefragt – und auch Blut- und Stuhlproben verlangt. «Er war die erste Person, die meinen Reizmagen, das Asthma und die Panik-

attacken in Verbindung brachte», erzählt Müller. «Es war ein Aha-Erlebnis für mich.» Sie begann ein Ernährungstagebuch zu führen. «Ich notierte haargenau, was ich ass und wie es mir danach ging.» Es half. Die Panikattacken wurden weniger. «Der Darm ist eigentlich unser erstes Gehirn.» 90 Prozent der Signale würden nach oben ans Hirn gesendet, das wiederum Signale an Drüsen schicke, welche die richtigen Hormone auslösten – oder eben überreagierten.

Buchlesung mit Sara Müller in Rüti

Die Bubiker Autorin liest aus ihrem Buch «15 Jahre Panikattacken» und erzählt, wie Histamin und Gluten mit ihren Ängsten zusammenhängen. Die Buchlesung findet morgen Donnerstag um 18.30 Uhr in

Müller bekam die Diagnose Histaminintoleranz und Glutensensitivität. Weil Müller sich erst vor allem auf die glutenfreie Ernährung konzentrierte, zeigten sich die Ängste aber noch immer von Zeit zu Zeit. Histaminarme Ernährung sei extrem individuell und schwer nachvollziehbar.

Erst als sie sich auch vertieft mit dem Botenstoff Histamin befasste, blieben die Attacken ganz weg. «Mein Körper antwortet sofort, wenn etwas nicht stimmt», sagt die Autorin.

«Der Teufel liegt im Detail»

Erst kürzlich war sie auf der Skispiste. «Ich fragte extra nach, ob die Rösti frisch – das heisst nicht aufgetaut – ist.» Der Kellner bejahte. Doch darauf hatte Müller Magenkrämpfe. «Wenn ich danach nochmals von dieser Rösti gegessen hätte, wären früher oder später die Panikattacken wieder aufgetaucht.»

Eine bewusste Ernährung sei zeitintensiv, und es brauche viele Tricks und Kniffe. Diese wolle sie in ihrem Buch weitergeben. «Der Teufel liegt im Detail», sagt sie. Zum Beispiel könne das Salz in Restaurants zum Problem werden. «Es ist nicht das Salz selber, sondern das Jod, welches im Salz enthalten ist.» Man müsse genau hinschauen und nachfragen.

Müller ist überzeugt, dass die Massenproduktion von Nahrungsmitteln ihr Übriges beiträgt: «Wenn ich auf einer Alp leben würde und alles selber herstellte, dann könnte ich wahrscheinlich wieder fast alles essen.» Müller hat einen eigenen kleinen Garten in Hochbeeten, damit sie wenigstens das Gemüse selber anpflanzen kann. «Den grünen Daumen musste ich erst entwickeln», sagt sie und schmunzelt.

Auf Instagram zeigt Müller, wie man aus Kartoffeln, Pak Choi und Mozzarella eine leckere Pizza backen kann. Ihr persönliches Lieblingsessen ist Reis mit Mango und Poulet. «Mein nächstes Buch wird dann vielleicht ein umfanglicheres Kochbuch werden.»

der Buchhandlung Schuler Wörternest in Rüti statt. Die Platzzahl ist begrenzt, daher wird um eine Anmeldung gebeten via E-Mail-Adresse woerternest@schulerbuecher.ch oder unter Telefon 055 241 20 40. (eru)

ANZEIGE

Hausratgeber



Ralph Bauert
Geschäftsführer
Hauseigentümergebiet
Region Winterthur

Eigenmietwert adieu?

Am 20. Dezember 2024 bekamen viele Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer ein verfrühtes Weihnachtsgeschenk: Der Eigenmietwert wurde vom National- und Ständerat abgeschafft. Gleichzeitig wurde eine neue Steuer auf Zweitliegenschaften beschlossen, welche eine Verfassungsänderung erfordert. Am 28. September 2025 kommt es voraussichtlich zur Volksabstimmung und nur wenn Volk und Stände Ja sagen, ist der Eigenmietwert endgültig abgeschafft.

Abstimmung im Parlament

Das Parlament hat den kompletten Systemwechsel beschlossen. Damit fällt der Eigenmietwert weg, wie auch der Abzug aller Kosten. Ausnahmen bilden denkmalpflegerische Aufwendungen sowie ein befristeter Schuldzinsabzug für Ersterwerber. Der Eigenmietwert wird für alle selbstbewohnten Erst- und Zweitwohnungen abgeschafft. Die Kantone können eine Objektsteuer auf Zweitliegenschaften erheben.

National- und Ständerat haben die Abschaffung mit je rund 60 Prozent klar beschlossen. Eine deutliche Zustimmung gab es bei Mitte, FDP und SVP, uneinig waren GLP und Grüne, nur die SP will den Eigenmietwert beibehalten. Aus 11 Kantonen sagten die Ständeräte geschlossen Ja, darunter auch die beiden Zürcher Ständeräte; 7 Stände sagten Nein, die restlichen waren geteilter Meinung.

Gewinner und Verlierer

Mit der Abschaffung des Eigenmietwerts werden tiefe Hypothekenschulden und somit Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer, welche ihre Hypothek amortisieren, steuerlich nicht mehr bestraft. Auch Ersterwerber gehören zu den Gewinnern, damit viele junge Familien. Sie müssen keinen Eigenmietwert mehr versteuern, können aber für maximal zehn Jahre einen Teil der Schuldzinsen abziehen. Höhere Steuern können bei Zweitwohnungsbesitzern anfallen, je nachdem wie hoch die Kantone die neue Objektsteuer ansetzen.

Im Kanton Zürich werden die Eigenmietwerte ab 2026 erhöht. Bei Eigentumswohnungen um durchschnittlich 19 Prozent, bei neueren Liegenschaften kann die Erhöhung auch 30 Prozent und mehr betragen. Entfällt der Eigenmietwert auf Bundesebene, geht der Kelch der Eigenmietwerterhöhung am Kanton Zürich vorbei und die Zürcher Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer gehören zu den Gewinnern.

Weitere Ratgeber für Hauseigentümer und Stockwerkeigentümer finden Sie auf www.hev-ratgeber.ch



HEV Region Winterthur

Uster prüft die Nutzung von Abwärme aus Volketswil

Uster/Volketswil Das schweizweit tätige Unternehmen Energie 360° plant, die Abwärme des Datacenter-Campus von Vantage zu nutzen, um die Gemeinden Volketswil, Greifensee, Schwerzenbach und Effretikon mit CO₂-neutraler Wärme zu versorgen. Aufgrund der Grösse der geplanten Rechenzentren fällt genügend Abwärme an, um weitere Ortschaften zu beliefern.

Aus diesem Grund hätten Energie Uster und Energie 360° seit Herbst 2024 in einer Machbarkeitsstudie die Möglichkeiten eines Anschlusses von Teilen von Uster geprüft, heisst es in einer gemeinsamen Mitteilung von Energie Uster und Energie 360°. Energie 360° würde die erforderliche Fernwärme bereitstellen, während Energie Uster für das lokale Verteilnetz und die

Übergabestationen in Uster bis zu den Wärmebezüglerinnen und -bezügern verantwortlich wäre. Die Ergebnisse aus der Machbarkeitsstudie zeigen, dass eine Versorgung von Teilen von Uster mit Fernwärme aus der neuen Energiezentrale in Volketswil technisch umsetzbar ist.

Im Rahmen eines Vorprojekts werden nun weitere technische und insbesondere auch die wirt-

schaftlichen Aspekte vertieft geprüft. Erst nach Abschluss dieses Vorprojekts – voraussichtlich Ende des laufenden Jahrs – wird der Verwaltungsrat der Energie Uster eine endgültige Entscheidung über den Anschluss von Uster an die Abwärmenutzung in Volketswil treffen.

Energie Uster hat den Auf- und Ausbau von Wärmeverbunden in Uster in den letzten Jah-

ren kontinuierlich vorangetrieben. Bereits früher konnten die Wärmeverbunde Uster Nord und Uster Zentrum in Betrieb genommen werden; sie werden in den kommenden Jahren weiter ausgebaut. Mit einem möglichen Anschluss an die Abwärme von Volketswil könnte Energie Uster – wo sinnvoll – Synergien mit den bestehenden Wärmeverbunden nutzen. (zo)