Ausgabe 02/07, Auflage 200'000 Ex.

Valser Mineralquellen AG

Rothusstrasse 88, 3065 Bolligen
Infoline 0848 10 20 50 (8 Rp./Min.)

VALSER SERVICE EXKLUSIV für Sie

Vis-à-vis

Robert Murray, General-manager Coca-Cola Beverages AG: Persönliche Bilanz nach einem Jahr Seiten 4–5

Savoir-vivre

Das Wellness-ABC bringt Sie zur wohligen Entspannung: Auf in die Wohlfühl-Zeit! Seiten 6–7

Portemonnaie

Bon ausschneiden und bis 20 % sparen: Mit der VALSER Viva Wellnessherbst-Aktion Seite 8

Savoir-vivre

Entspannender Traumurlaub auf Bali: Geniessen Sie die Insel der Götter zum Spezial-preis Seite 18–19

WELLNESSHERBST mit VALSER Service – profitieren & geniessen

Trend, Entspannung, Bewusstheit und Lebensfreude: Claudia Wildbolz über die Vielfalt des Begriffs Wellness.

Grüezi

Wellness – seit Jahren in aller Munde, allen Zeitschriften, vielen Hotels. Ein Trend, der sich hält und sogar laufend zunimmt. Aber was bedeutet Wellness genau? Die Online-Enzyklopädie Wikipedia weiss mehr: «Der Begriff Wellness wird unter anderem in diesen Bereichen angewendet: bewusste Ernährung und ganzheitlicher Umgang mit Lebensmitteln, bewusste, regelmässige Bewegung, Entspannungs- und Stressmanagement-Methoden und bewusster Umgang mit der Natur und Genussmitteln.»

Für mich persönlich ist Wellness auch deutlich mehr als hie und da eine Massage. Zugegeben – ab und zu ein Verwöhnwochenende ist absolut in meinem Sinne. Da gehört für mich der Besuch des Dampfbads dazu – es zählt zu meinen Sauna-Favoriten. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit habe ich das Gefühl, in den Tropen zu sein. Meine Haut ist danach samtweich und ich fühle mich herrlich entspannt. Nach einer herausfordernden Herbstwanderung relaxe ich gerne im Whirlpool und schenke meinen Muskeln so Entspannung. Auch Fussreflexzonen- und andere Massagen geniesse ich sehr. Apropos Sauna und Massagen: Auf den Seiten 6 und 7 haben wir für Sie ein kleines Wellness-Lexikon zusammengestellt und auf den Seiten 18 und 19 entführen wir Sie nach Balivilla und in die Welt des Ayurveda – Sonderangebot inklusive!

Doch mindestens so wichtig wie Bäder und Massagen scheint mir zu sein, dass man mit seinem Leben und seiner Arbeit glücklich und zufrieden ist. Nur dann fühlt man sich wirklich gut – «well». Sandro De Tomi geht ganz in seiner Arbeit auf und strahlt diese Zufriedenheit mit seinem Leben deutlich aus. Auf den Seiten 10 und 11 stellen wir Ihnen den sympathischen, innovativen VALSER Service Depositär näher vor.

Wir vom VALSER Service wünschen Ihnen einen farbenprächtigen, facettenreichen Herbst mit Ihrem persönlichen Verwöhnprogramm. Geniessen Sie die nächsten Wochen mit all Ihren Sinnen!

Claudia Wildbolz
Marketing Specialist VALSER Service

INHALT

Einblicke

Ihre Meinung ist uns wichtig 3

Ihre Quelle für Infos und Unterhaltung: www.valserservice.ch 9

Vis-à-vis

Rob Murray, Generalmanager Coca-Cola Beverages AG, im Interview 4–5

Ein Sonnenkind bringt Wasser: VALSER Service Depositär Sandro De Tomi hat seinen Traumberuf gefunden 10–11

Savoir-vivre

Wellness-ABC: Starten Sie in Ihren Wohlfühl-Herbst 6–7

Eine spannende berufliche Chance für Sie: VALSER Service Depositär 12

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz 14–15

Traumurlaub auf Bali: In Einklang mit sich selbst, der Natur und den Göttern 18–19

Rezept: Rehrückenfilet im Baumnussmantel – ein Highlight für Gourmets 23

Drink: VivaFrucht – mit dem vollen Aroma des Herbstes 23

Fortuna

VALSER Service Exklusiv 1/2007: Die Gewinnerinnen und Gewinner 12

Kreuzworträtsel: Machen Sie mit und gewinnen Sie! 16

Kids Corner: Malen, rätseln und gewinnen 21

Portemonnaie

Ausschneiden und profitieren: Wellnessherbst-Aktion 8

Cool, einzigartig und günstig: Map-Bag 9

Velo- und Wanderland Schweiz: Hochwertige Karten zum Tiefpreis 13

Vorteilsangebot Swiss-Chess: Die vierfache Krönung des Schachs 17

Traumhafter Preis für traumhafte Ferien: Bali erwartet Sie 18–19

IMPRESSUM
Herausgeber: Valser Mineralquellen AG, Bolligen · **Erscheinung:** 2x jährlich · **Auflage:** 200'000 Exemplare · **Konzept | Gestaltung | Koordination:** m3 competence center gmbh, Uster · **Texte:** Stephanie Hugentobler, Elgg · **Fotos:** Gustav Kehl, Thomas Guccini · **Druck:** PMC, Oetwil

Jeder Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

Ihre Meinung ist uns wichtig

Unter den eingesendeten Antworten verlosen wir 1 SBB General-Abo (2. Klasse) im Wert von CHF 2990.– sowie 9 SBB-Gutscheine im Wert von je CHF 100.–.

Vielen Dank für Ihre Antworten zur besseren Erkennung Ihrer Bedürfnisse und Optimierung unserer Dienstleistung.

© Foto SBB

Frage 1 **Wie oft lesen Sie Zeitungen oder Zeitschriften?**
❍ täglich ❍ 3 x pro Woche ❍ selten / nie

Frage 2 **Welche Art von Zeitungen oder Zeitschriften lesen Sie gelegentlich?**
❍ Tageszeitung
❍ Nachrichtenmagazin
❍ Lifestyle- und Peoplemagazin
❍ Fachzeitschrift
❍ Wirtschaftsmagazin
❍ Rätselheft
❍ Wochenzeitung
❍ Andere

Frage 3 **Welche Zeitungstitel oder Zeitschriftentitel haben Sie abonniert?**

_____

_____

Frage 4 **Wie wichtig sind Ihnen folgende Themen?**
Bitte Antworten gemäss nachfolgender Skala ankreuzen:
1 = sehr wichtig
2 = wichtig
3 = ab und zu von Interesse
4 = nicht wichtig
5 = überhaupt nicht wichtig

Gastronomie, Hotels	1	2	3	4	5
Ausflüge, Reisen	1	2	3	4	5
Ausgehen, Events, Kultur	1	2	3	4	5
Wellness, Gesundheitsthemen	1	2	3	4	5
Lifestyle, People und Mode	1	2	3	4	5
Wohnen und Garten	1	2	3	4	5
Rätsel, Wettbewerbe	1	2	3	4	5
Kochen, Ernährung	1	2	3	4	5
Angebote für Kinder	1	2	3	4	5
Informationen zu Produkten	1	2	3	4	5

Frage 5 **Über welche anderen Themen würden Sie gerne im VALSER Service Exklusiv lesen?**

_____

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon | Mobiltelefon

E-Mail

Anzahl Personen in Ihrem Haushalt | VALSER Service Kunde seit

Bitte vollständig ausfüllen.

Senden Sie diesen Talon an: Valser Mineralquellen AG, VALSER Service Marketing, Rothusstrasse 88, 3065 Bolligen. Zur Verlosung am 31.12.2007 sind nur Talons zugelassen, bei denen die Antworten markiert und die vollständig ausgefüllt sind. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Mitarbeitende der Valser Mineralquellen AG und Coca-Cola Beverages AG, beteiligter Drittfirmen sowie deren Angehörige können nicht teilnehmen. Ich bin einverstanden, weitere Informationen und Promotionen der Valser Mineralquellen AG und Partner zu erhalten.

Hoch hinaus dank Teamgeist

VALSER Service Exklusiv befragte Rob Murray, General Manager von Coca-Cola Beverages AG, zu persönlichen und geschäftlichen Höhepunkten seines ersten Jahres in der Schweiz. Dabei kam heraus, dass der Amerikaner fleissig deutsch lernt und auch bereits Viertausender bestiegen hat. Im Unternehmen setzt er auf nachhaltige Entwicklung und baut auf Teamgeist.

Grüezi Mister Murray. Sie sind seit rund einem Jahr General Manager des Schweizer Unternehmens CCB. Wie halten Sie es mit dem Schweizerdeutsch?
Aha! – Lacht und antwortet in Deutsch: Auch wenn meine Fortschritte klein sind, erscheint mir Hochdeutsch durchaus erlernbar. Anders verhält es sich mit meinem Schweizerdeutsch: Ich glaube nicht, dass ich es jemals so gut beherrschen werde, dass es mein Gegenüber nicht nur belustigt. Dies wurde mir erst letzte Woche wieder klar, als ich einer Gruppe Einheimischer beim Gespräch zuhörte. Der Dialekt ändert auch stark je nach Region – was das Ganze nicht einfacher macht.

Sie stammen aus New Jersey, sind seit 20 Jahren bei Coca-Cola und verbrachten einen grossen Teil Ihrer Karriere in Europa, zuletzt in Ungarn. Wie passen Sie sich anderen Kulturen und neuen Umfeldern an?
Ich interessiere mich für Geschichte. Hierzu finde ich natürlich in Europa sehr interessante Schauplätze. Auch gehe ich offen auf Menschen zu. Ich versuche, sowohl dem geschäftlichen als auch dem privaten Umfeld keine amerikanische oder jeweils nationale Note zu verleihen, sondern in erster Linie eine persönliche. Wichtig ist es auch ausserhalb des Arbeitsplatzes Kontakte zu pflegen, beim Sport zum Beispiel.

Was schätzen Sie und Ihre Familie in der Schweiz am meisten?
Die hohe Lebensqualität, die der Schweiz und auch Zürich, wo ich wohne, bescheinigt wird, trifft vollumfänglich zu. Und das Land steckt voller Überraschungen. Ich denke da an einen Familienausflug in die Oltner Altstadt, wo ein reizender regionaler Markt stattfand. Nicht nur grosse Destinationen bergen Interessantes.

Sie haben eine Bräune, die man sich nicht zwingend auf einem Markt in Olten holt, sondern in den Bergen. Was tun Sie dort?
Die Schweiz ist ein Paradies für Outdoor-Sportarten. So oft es meine Aufgabe zulässt, sitze ich auf dem Mountainbike oder gehe klettern. Diesen Sommer bestieg ich in der Region Saas Fee zwei Viertausender, das Allalinhorn und den Weissmies.

Die Alpen geniessen auch in Ihrem Berufsleben einen hohen Stellenwert. Das Wasser der Berge bildet die Grundlage Ihres Geschäfts. Was gibt CCB der Natur zurück?
Die Berge erscheinen uns zwar als gross und mächtig, doch sie bilden ein äusserst fragiles System, das es zu schützen gilt. Eine Stossrichtung von Coca-Cola liegt darin, Wasser effizient zu nutzen: Unsere drei Abfüllanlagen in Bolligen, Vals und Brüttisellen sind weltweit führend im effizienten Umgang mit Wasser. Nebst kontinuierlichen Investitionen zugunsten des ökologischen Umfeldes und dank des Ideenreichtums unserer Entwicklungsteams unterbieten wir sogar die strengen Vorgaben der Konzernzentrale regelmässig. Neben nationalen Projekten adaptieren wir auch grenzübergreifende Programme.

«Ich versuche, sowohl dem geschäftlichen als auch dem privaten Umfeld keine amerikanische oder jeweils nationale Note zu verleihen, sondern in erster Linie eine persönliche.»

Die ersten 365 Tage in der Schweiz
Rob Murray, General Manager CCB, steht Rede und Antwort zu Fragen über seine beruflichen Herausforderungen und seine privaten Erlebnisse. Hier im Interview mit Dominik Büttiker, Journalist, und Ines Stein, Marketing Manager VALSER Service.

«Unternehmen sind nur dann erfolgreich, wenn der Teamgeist intakt ist. Das ist wie auf einer Bergtour: Jedes Mitglied der Seilschaft kennt das Ziel und die ihm zugedachte Rolle. Meine Aufgabe bei Coca-Cola besteht darin, den Teamgeist zu fördern – genauso wie es ein guter Bergführer tut.»

Zum Beispiel legen unsere Mitarbeitenden selbst Hand an, um Flussläufe zu reinigen.

Von der Öko-Bilanz zur Erfolgsrechnung: Welche Bilanz ziehen Sie nach einem Jahr als General Manager?
Aufregend war natürlich die Markteinführung von Coke zero, wobei wir hervorragende Ergebnisse erzielten. Weiter habe ich kontinuierlich den Kontakt zu unterschiedlichen Gruppen rund um VALSER und Coca-Cola gepflegt, um eine tragfähige Vertrauensbasis zu schaffen. Dazu gehörte es, den Dialog zur Gemeinde Vals und insbesondere zu den Depositären von VALSER Service zu intensivieren.

Was haben Sie aus dem Dialog zu den Depositären von VALSER Service mitgenommen?
Die Depositäre versorgen fast 200 000 Haushalte und kleinere Unternehmen zuverlässig mit Getränken. Sie bilden damit unsere Geschäftsgrundlage und ich habe grossen Respekt vor ihrer Arbeit. Der Depositär ist ein Multitalent, der verkauft, plant und hart anpackt. Unsere Aufgabe ist es, ihn so zu unterstützen, dass er erfolgreich agieren kann.

Haben Sie bereits etwas Vergleichbares wie den VALSER Service angetroffen?
Den Vertrieb von Produkten über Franchisenehmer, die teilweise selbstständig sind, gibt es anderswo auch. Die Art und Weise jedoch, wie der Service hier gelebt wird, ist absolut einzigartig. Diese Traditionen gilt es zu wahren, das Erreichte muss jedoch weiterentwickelt werden. Wir können uns sogar vorstellen, dieses besondere System dereinst auch im Ausland einzusetzen.

Welche Herausforderungen kommen auf Sie und das Unternehmen zu?
Die Ansprüche der Kunden wechseln schnell, der Getränkemarkt ist hart umkämpft und Unternehmen sind nur dann erfolgreich, wenn der Teamgeist intakt ist. Das ist wie auf einer Bergtour: Jedes Mitglied der Seilschaft kennt das Ziel und die ihm zugedachte Rolle. Meine Aufgabe bei Coca-Cola besteht auch darin, den Teamgeist zu fördern – genauso wie es ein guter Bergführer tut.

Funktion:
General Manager
Coca-Cola Beverages AG, Schweiz
Alter:
47
Wohnort:
Zürich
Geburtsort:
New Jersey, USA
Familie:
Verheiratet, zwei Kinder
Hobbys:
Wandern, Klettern, Mountainbiking, Reisen, Geschichte
Aktuelle Lektüre:
Thomas L. Friedmann, The Lexus and the Olive Tree: Understanding Globalization
Lieblingsgericht:
Schweinsbraten, Sauerkraut und Knödel und bald wohl Zürcher Geschnetzeltes
Lieblingsgetränk:
Coke zero, VALSER und manchmal ein Weissbier

«Grün-roter Teamgeist»
Ines Stein, Marketing Manager VALSER Service und Rob Murray, General Manager CCB

Das Wellness-ABC für Ihr herbstliches Verwöhnprogramm

Farbenfrohe Wälder und Sonnenstunden fordern zu Wanderungen und anderen Aktivitäten in der Natur geradezu heraus. Wenn die Tage kürzer und grauer werden, ist hingegen die ideale Zeit für Wellness gekommen. Lassen Sie sich von Profis verwöhnen, tun Sie Ihrer Gesundheit und Ihrer Seele gleichzeitig etwas Gutes. Wir haben für Sie ein kleines Wellness-ABC zusammengestellt, mit dem wir Sie informieren und für Neues inspirieren wollen. Wohlige Entspannung wünschen wir Ihnen!

Akupressur

Bei dieser Massage werden die Akupunkturpunkte im Unterschied zur Akupunktur nicht genadelt, sondern gedrückt. Auf diese Weise werden Blockaden im Körper aufgelöst. Akupressur wirkt auch gut bei Narben, die den Energiefluss stören können.

Aromatherapie

Durch Bäder, Massagen, Kompressen oder Packungen dringen pflanzliche ätherische Öle in die Haut ein und wirken zudem über ihren Duft. Lavendel beruhigt, Rosmarin belebt, Zitronenmelisse entspannt und Rose gleicht Gefühlsschwankungen aus.

Ayurveda

Als Ayurveda bezeichnet man die traditionelle Heilkunst aus Indien. Die natürliche und sanfte Medizin für mehr Gesundheit, Harmonie und Lebensfreude basiert auf der Erkenntnis der fünf Naturelemente und der Weisheit der Erde. Ganzkörpermassagen mit Duftölen und Ölen mit Kräuterextrakten bringen Körperfunktionen wieder ins Gleichgewicht. Dazu gehört auch eine spezielle Ayurveda-Diät aus gekochtem Getreide und Gemüse. Die Anwendungen wirken gleichermassen auf Körper, Geist und Seele und unterstützen vor allem die Gesundheitsvorsorge.

Ayurveda-Massage

Die ayurvedische Massage, Teil einer 5000 Jahre alten Heilkunst aus Indien, wird mit warmen pflanzlichen Ölen ausgeführt und hat eine verjüngende, zellerneuernde und vitalisierende Wirkung. Sie wird als präventive Gesundheitsvorsorge, zur Entspannung, fürs allgemeine Wohlbefinden und als Schönheitsbehandlung eingesetzt.

Biosauna

Bei einer mittleren Temperatur von cirka 65 °C relaxen Sie in der Biosauna unter farblichen Therapieleuchten. Die einzelnen Farben haben hierbei bestimmte Wirkungen: Rot als Farbe des Lebens – anregend und aktivierend für die Durchblutung und die Muskulatur. Blau als Farbe der Unendlichkeit – hilft bei Schmerzen und Schlaflosigkeit und reguliert die Kontraktion der Muskeln, des Gewebes und der Bänder. Gelb – Farbe der Sonne – hilft bei Nervosität, stärkt das Drüsensystem, hat einen positiven Einfluss auf Nieren, Blase und Magen. Grün – Farbe der Natur – sorgt für Ausgeglichenheit, fördert die Zufriedenheit, besitzt heilende Wirkung bei Bronchialerkrankungen und Gelenkentzüdungen.

Caldarium

Durch eine gleichmässige Wärmeausstrahlung von Wänden, Bänken und der Decke ist das Caldarium ein besonders leicht verträgliches Dampf- und Inhalationsbad. Bei einer Strahlungswärme von 40 °C hilft es bei Erkältungen und lockert die angespannte Muskulatur. Die Luft wird hierbei angereichert mit ätherischen Ölen und Essenzen.

Dampf-Sauna

In einem wasserdichten Raum strömt in Intervallen heisser Wasserdampf aus Düsen und befeuchtet Haut und Atemwege. Durch die extrem hohe Luftfeuchtigkeit wird die Temperatur von ca. 60 °C schon als sehr heiss empfunden.

Eisgrotte

Nach dem Saunagang können Sie zum Sauerstofftanken an die frische Luft gehen. Danach duschen Sie Ihren Körper mit kaltem Wasser ab und gehen zu guter Letzt in die Eisgrotte zum Abkühlen. Die Eisgrotte ersetzt das Tauchbecken, das nicht immer einem hohen hygienischen Standard entsprach.

Finnische Sauna

Die Finnische Sauna – eine der traditionellsten Formen der Sauna – besteht aus einer hölzernen Kabine, in deren Mitte ein Ofen steht, der den Raum erhitzt. Es herrscht ein trocken-heisses Klima mit Temperaturen zwischen 85 °C und 88 °C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von nur 10% bis 30%. Regelmässige Saunabesuche sind ein ideales Anti-Stress-Programm und fördern die Erholung und Regeneration des Körpers auf vielfache Weise. Das Zusammenspiel von heiss und kalt regt die körperlichen Funktionen an, insbesondere den Kreislauf und die Durchblutung. Zudem werden die körpereigenen Widerstandskräfte mobilisiert, die Herztätigkeit wird angeregt und der Blutdruck positiv beeinflusst.

Fussreflexzonenmassage

Die chinesische Reib- und Drucktechnik geht davon aus, dass jedes Organ über Nervenbahnen an einer bestimmten Stelle der Fusssohle endet. Reagiert eine entsprechende Stelle auf die Berührung mit Schmerzen, ist möglicherweise der angekoppelte Körperteil nicht gesund. Während der Massage werden die Nervenendpunkte so stimuliert, dass ein Regenerationsimpuls an das erkrankte Organ geht. Die Fussreflexzonenmassage aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und wirkt darüber hinaus entspannend und stressabbauend.

Hydromassage

In einer Wanne mit über 100 rotierenden Hochdruckdüsen erfolgt eine gründliche Massage des gesamten Körpers. Die Zugabe von Algen und ätherischen Ölen in frisches Meerwasser fördert die allgemeine Entspannung. Durch die Druckmassage kann der Körper die wichtigen Mineralstoffe des Meerwassers, der Öle und Algen über die Haut aufnehmen und verarbeiten.

Kräutersauna

In der Kräutersauna können Sie so richtig durchatmen und sich bei ca. 60 °C vor dem ersten Gang in die klassische Sauna aufwärmen. Verschiedene Kräuterextrakte wie Kamille, Eukalyptus und Minze reichern die Luft an und bilden eine Wohltat für Lunge und Atemwege.

Schwefelgrotte

Die Zerstäubung von Wasser aus dem Schwefelbrunnen beruhigt die Haut und wirkt positiv auf die oberen Atemwege. Durch die Temperatur von 40 °C bei einer Luftfeuchtigkeit von 95% verringert sich der typische Schwefelgeruch.

Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Druckmassage, die über die Akupunkturpunkte wirkt. Der Therapeut bearbeitet rund 100 Punkte am Körper und findet heraus, in welchen Bereichen die Energie gestaut ist. Durch Klopfen, Drücken und Reiben dieser Punkte lösen sich Verspannungen. Die Körperenergie kann wieder ungehindert fliessen. Shiatsu normalisiert den Kreislauf, hilft bei Depressionen, Angstzuständen, Nervosität und Kopfschmerzen.

Steinölsauna

Langsam und behäbig tropfen verschiedene ätherische Öle auf glühend heisse Steine. Das Öl wird dadurch sofort zerstäubt und verteilt sich im gesamten Raum. Schliessen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von Ihrem Geruchssinn verführen.

Thalassotherapie

Die Bezeichnung «Thalasso» stammt aus dem Griechischen und bedeutet: Heilbehandlung durch das Meer. Das Meerwasser ist als Grundstoff der Thalassotherapie zu betrachten. In Original-Thalasso-Wannen werden die Muskeln durch den hervorgerufenen Wasserdruck sanft, aber wirksam stimuliert. Gleichzeitig wirkt diese Behandlung entschlackend. Die Hauptporen öffnen sich, so dass die im Meerwasser enthaltenen, wichtigen Spurenelemente wie Eisen, Kobalt und Kalzium in den Körper eindringen können. Noch wirkungsvoller sind Anwendungen mit Seegras und Algen. Diese Stoffe kommen in Bädern und Packungen zum Einsatz, aktivieren die Schilddrüsenfunktionen und regulieren so den Stoffwechsel.

Reiki

Reiki ist eine asiatische Heilkunst, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken soll. Durch Handauflegen werden Energieströme gezielt in den Körper gelenkt und Blockaden gelöst. Eine Wirkung soll schon nach wenigen Behandlungen spürbar sein.

Mit Mineralwasser fit in und durch den Herbst

Sie wollen auch in den kälteren Jahreszeiten gesund und munter bleiben?

Dann gibt es eine einfache, aber goldene Regel: trinken, trinken, trinken. Im Minimum 3 Liter pro Tag. Wenn Sie eine Wanderung unternehmen, aber auch bei Saunabesuchen und Lymphdrainagen, benötigt Ihr Körper noch mehr Flüssigkeit. Trinken Sie, bevor Sie grossen Durst verspüren. Am besten Mineralwasser pur oder gemischt mit Fruchtsäften und die natürlich-leichten VALSER Viva-Produkte.

WELLNESSHERBST

Sparen Sie bis zu 20%!

Bestellen Sie noch heute bei Ihrem Depositär einen gemischten VALSER Viva Harass nach Wahl – CHF 8.– günstiger – profitieren Sie von dieser Wellnessherbst-Aktion! Gültig bis 15. Januar 2008.

Für alle, die bei einem gesunden Genuss nicht auf Geschmack verzichten möchten, hält VALSER vier attraktive Frucht-Kreationen bereit. Basis dieser Wellness-Kreationen ist das mineralreiche VALSER – mit viel natürlichem Calcium und Magnesium. Erleben Sie VALSER auch von dieser unbeschwerten Seite. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Depositär oder unter www.valserservice.ch.

BON
CHF 8.– Rabatt!

Ja, gerne bestelle ich den Wellness-herbst direkt zu mir nach Hause

Einfach ausfüllen und Ihrem Depositär mitgeben.

und erhalte mit diesem Bon einen gemischten VALSER Viva-Harass nach Wahl im Wert von CHF 43.–* **CHF 8.– günstiger!**

* Empfohlener Richtpreis

Der Harass enthält 20 Flaschen à 1,4 l PET.
Geben Sie die gewünschte Anzahl Flaschen pro Sorte an

_____ Flaschen • **VALSER Viva Zitrone & Kräuter**
_____ Flaschen • **VALSER Viva Birne & Melisse**
_____ Flaschen • **VALSER Viva Limette & Zitronengras**
_____ Flaschen • **VALSER Viva Heidelbeere & Honig**

Bitte füllen Sie diesen Bon vollständig aus.
Angebot ist einlösbar bis 15.1.2008. Vielen Dank.

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Unterschrift _____ Datum _____

Y

Mit der Nutzung dieses Angebots gehe ich keine weiteren Verpflichtungen ein. Pro Haushalt gilt ein Gutschein. Es ist keine Kumulation möglich. Ich bin einverstanden, weitere Informationen und Promotionen der Valser Mineralquellen AG zu erhalten.

VALSER Viva

Wird bei der Auslieferung ausgefüllt.

Auslieferbestätigung

_____
Datum

_____
Unterschrift

Wir haben heute die bestellten Produkte erhalten. Für VALSER Harasse haben wir kein Depot bezahlt; sie sind Eigentum der Valser Mineralquellen AG.

_____
Auslieferung zuständiger Depositär/Datum

www.valserservice.ch – die beste Quelle für Unterhaltung und Informationen

Ein lohnender Besuch: Auf unserer übersichtlichen Website finden Sie Informationen, Gesundheitstipps und Wettbewerbe. Sechs ausgezeichnete Gründe, warum Sie demnächst bei uns vorbeisurfen sollten:

1. Sie möchten automatisch über Aktionen und Spezialangebote informiert sein, um sofort von diesen profitieren zu können? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter. Das Ausfüllen des Onlineformulars kostet Sie eine Minute Aufwand, die sich für Sie schon bald bezahlt macht!

2. Sie lieben Wettbewerbe, bei denen attraktive Preise winken? Dann werden Sie begeistert sein von den wechselnden Gewinnspielen auf www.valserservice.ch.

3. Sie möchten einen Artikel aus dem aktuellen oder älteren VALSER Service Exklusiv nochmals lesen? Unter «Downloads» werden Sie fündig.

4. Wertvolle Tipps, wie Sie Ihrem Körper durch Trinken Gutes tun können, liefert Ihnen die Broschüre «Mehr Gesundheit fürs Leben». Laden Sie sie auf unserer Website herunter.

5. Exklusive und praktische Kleinigkeiten, mit denen man sich selbst und anderen grosse Freude bereiten kann und die wenig kosten: Werfen Sie einen Blick auf unser Angebot im Online-Shop.

6. Welcher Depositär ist in Ihrem Wohnort aktiv und freut sich darauf, Sie mit Getränken zu beliefern? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein und Sie erhalten sofort die Koordinaten Ihres Depositärs.

VALSER Service-Angebot für Exklusiv-Leser

Weitere Kartografie-Artikel unter www.hkf-collection.ch

Eleganz, Einzigartigkeit und Individualität – eine wegweisende Produktlinie quer durch die ganze Schweiz!

Von Studenten während ihrer Ausbildung entworfen und zur Marktreife gebracht. Jede Tasche ist beidseitig ausgestattet mit einem original Kartenausschnitt (Hallwag Kümmerly+Frey). Durch das gezielt schlicht gehaltene Design wirkt die Tasche elegant und sportlich zugleich.

MapBag – Spezialpreis
nur Fr. 59.– statt Fr. 88.–
Sonderanfertigung Fr. 79.– statt Fr. 99.–
zzgl. Versand

Masse: 37,5 x 30 x 13 cm (bietet Platz für 1 Bundesordner)

Ausstattung: elastisches Handyfach, grosses Innenfach, kleines Innenfach, Schlüsselanhänger

Kartenausschnitt: 10 verschiedene Schweizer Städte sofort lieferbar. Gegen Aufpreis Kartenausschnitt Ihrer Wahl möglich!

Hallwag Kümmerly+Frey

VALSER Service-Angebot gültig bis 31.12.2007

Standardausführung à Fr. 59.– statt Fr. 88.– zzgl. Versand:

_____ Ex. **MapBag Zürich**
_____ Ex. **MapBag Bern**
_____ Ex. **MapBag Luzern**
_____ Ex. **MapBag Basel**
_____ Ex. **MapBag St. Gallen**
_____ Ex. **MapBag Biel/Bienne**
_____ Ex. **MapBag Winterthur**
_____ Ex. **MapBag Genève**
_____ Ex. **MapBag Lausanne**
_____ Ex. **MapBag Lugano**

Sonderausführung à Fr. 79.– statt Fr. 99.– zzgl. Versand:

_____ Ex. **MapBag**
gewünschter Ort: _____

Name, Vorname _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

☑ Ich bin einverstanden, weitere Informationen und Promotionen der Valser Mineralquellen AG zu erhalten.

Bestellung einsenden an: Hallwag Kümmerly+Frey AG, VALSER Service-Angebot, Grubenstrasse 109, 3322 Schönbühl, Tel. 031 850 31 31, Fax 031 850 31 00

VALSER Service Depositär Sandro De Tomi: «Ich bin ein echtes Sonnenkind und lebe vom Wasser!»

Er hat sich ganz den Menschen und dem Verkauf verschrieben: Sandro De Tomi ist ein Dienstleister, wie er im Buche steht. Seine Kundinnen und Kunden stehen für den Westschweizer im Mittelpunkt. Und seine fröhliche, freundliche Art öffnet ihm bei der Kundenwerbung manche Tür. Der ehemalige Migros-Filialleiter ist seit Mai 2006 für VALSER Service unterwegs und ist begeistert von seinem Beruf.

Dicke Wolken – von zartem Silberhell bis zu düsterem Weltuntergangsgrau – lassen ihre nasse Ladung an diesem Morgen in Cortébert, Berner Jura, in freundlichen Mengen ab. Jedenfalls bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der VALSER Service Depositär Sandro De Tomi sich anschickt, seine Tour zu beginnen. Just dann hält sie nichts mehr zurück – Wasser zu Wasser! Sandro De Tomi lacht über das ganze Gesicht: «Ich bin ein echtes Sonnenkind und lebe vom Wasser – wörtlich zu verstehen!» Tatsächlich bringt er mit seinem sonnigen Gemüt ein Strahlen in das trübe Vormittagswetter, während er systematisch seinen grünen VALSER Service Camion belädt.

Offene Menschen und enge Zufahrten

Zunächst geht es zum Cortéberter Postamt. Madame Heiniger, die Posthalterin, freut sich über die neuen Halbliterflaschen: praktisch und handlich, wie sie findet. Es geht weiter, zu einem schmucken Einfamilienhaus. Die Zufahrt ist eng und verlangt Millimeterarbeit. Es giesst mittlerweile wie aus Kübeln. Doch ein VALSER Service Depositär kennt kein schlechtes Wetter: Auf ihn kann man sich immer verlassen.

Sandro De Tomis Verkaufsgebiet reicht von Renan – zwischen St. Imier und La Chaux-de-Fonds gelegen – bis nach Court und von Tramelan bis nach Orvin. «Die Menschen hier sind offen und aufgeschlossen. Jedoch mögen sie es überhaupt nicht, wenn man sie brüsk und verkaufsaggressiv anspricht!» Davon ist Sandro De Tomi weit entfernt. Er kennt seine Kundschaft gut, auch weil er in Corgémont aufgewachsen ist.

Verkaufstalent und Kommunikation im Blut

Wie hat Sandro De Tomi seine Berufung als VALSER Depositär gefunden? «Die Freude am Kontakt mit Menschen und an der Kommunikation haben mir wohl mein italienischer Vater und meine Ostschweizer Mutter in die Wiege gelegt.»
Mit 15 begann Sandro De Tomi bei der Migros seine Verkäuferlehre, bildete sich dann weiter und führte einige kleinere Migros-Filialen im weiten Tal von St. Imier. Mit der Zeit sehnte er sich nach etwas Neuem, wollte sich auf den Service für seine Kunden ausrichten. «Nach 20 Jahren Migros folgte ich spontan der Empfehlung eines Bekannten, der sich als VALSER Service Depositär zur Ruhe setzte. Zwei Monate lang begleitete ich ihn auf seiner Tour und lernte meine Arbeit an seiner Seite und unter seiner Anleitung genau kennen. Im Mai 2006 habe ich dann das Gebiet von ihm übernommen.»

Ervin Cattin hat sich schon von Sandros Vorgänger beliefern lassen. «Sandro, das ist ein ganz Flotter, ein Zuverlässiger. Er weiss immer, was ich benötige und liefert mir die Harasse bis in die Wohnung – drei Treppen geht es hoch. Ich bin wirklich sehr zufrieden

«An erster Stelle steht immer der zwischenmenschliche Kontakt, gefolgt vom Produkt und dessen Qualität sowie der Dienstleistung.»

mit meinem Depositär und dank ihm trinke ich auch im Alter genug!» Zu seinen VALSER Service-Kollegen aus der Region pflegt der kommunikative Depositär regen Kontakt, nutzt Synergien. Drei- bis viermal täglich tauschen sie sich aus, motivieren sich gegenseitig, wenn es einmal nicht so flüssig läuft.

Winterpneus und Schneeketten als Begleiter

Sandro De Tomis Augen leuchten, während er erzählt, was ihn an seinem Beruf am meisten begeistert: der direkte, unmittelbare Kontakt zu seinen Kunden. Er liebt es, die Fäden selbst in der Hand zu haben und durch seine Eigeninitiative etwas bewegen zu können. Was dem Sonnenkind De Tomi an seiner Arbeit am wenigsten gefällt, ist offenkundig: Im Winter auf den verschneiten, glatten Strassen zu fahren. «Mit einem normalen Auto macht es mir Spass, auf Schnee zu fahren. Aber ein Camion, oh, là, là. Das ist eine ganz andere

Der Samstagmorgen ist für die Kundenwerbung reserviert: Sandro De Tomi nutzt jede Gelegenheit, die Vorteile seiner Dienstleistung zu präsentieren.

Sandro De Tomi ist seit 2006 mit Leib und Seele VALSER Service Depositär und überall gern gesehen.

Dimension. Wenn der rutscht, dann rutscht er. Zum Glück habe ich zuverlässige Winterpneus und Schneeketten bereits im Sommer bestellt, so bin ich optimal vorbereitet.» Sandro – das formelle Herr De Tomi will nicht zu seiner frisch-fröhlichen, offenen Art passen – trinkt seinen Pausen-Espresso im Café. Der Inhaber ist privat ein Kunde des VALSER Service Depositärs.

Bekannt mit Land und Leuten

Sandro fährt eine schmale Strasse in Sonceboz hoch, überwindet rumpelnd die Kuhsperren und hält vor dem idyllisch und abseits gelegenen Anwesen, einem ehemaligen Bauernhof. Gret und Jean-Robert Bürgi kennen Sandro aus der Zeit, als er noch ein Dreikäsehoch war. Sandro war für sie der Bub, der zur Familie dazugehörte. Der mittags zu seiner Mutter heimlief, schnupperte, was es wohl zu Mittag gab, und je nachdem, husch, wieder zu Bürgis rannte, weil ihn die Düfte dort mehr lockten. Heute gehören auch sie zum Kundenkreis des Depositärs.

Und schon geht es eine schmale Naturstrasse hinauf. Auf dem Hof von Esther und Raphael Dupasquier geniesst man einen wunderbaren Blick auf das gesamte Tal, dessen Schönheit auch der bleigraue Himmel nicht schmälern kann. Seit sechs Monaten sind die Dupasquiers Kunden von Sandro De Tomi. Er lernte Esther Dupasquier beim Tanken kennen, schenkte ihr eine Flasche VALSER und gab ihr eine Bestellkarte. Drei Tage später erhielt er die erste Bestellung von zwei Harassen.

Der richtige Ton und der passende Moment

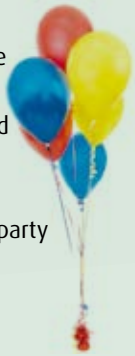
Der Ton mache die Musik, meint der Depositär zur Frage nach seinem Erfolgsgeheimnis, was die Kundenwerbung und -pflege betrifft: «An erster Stelle steht immer der zwischenmenschliche Kontakt, gefolgt vom Produkt und dessen Qualität sowie natürlich der Dienstleistung, die wir vom VALSER Service bieten.» Dazu gehört für den Romand, seine Arbeitszeiten den Kunden anzupassen. Bei einigen darf er sehr früh liefern, bei den meisten lieber erst nach neun Uhr. Der Samstagmorgen ist für die Kundenakquisition reserviert; da haben die Leute meistens Zeit. Abends widmet sich Sandro De Tomi seiner Familie. Dies ist einer der Aspekte, die er an seinem Beruf besonders schätzt: Er kann seine Zeit frei einteilen und so seiner Kundschaft, der Familie und sich selbst gerecht werden.

«Sandro ist ein ganz Flotter, ein Zuverlässiger. Er liefert mir die Harasse bis in die Wohnung – drei Treppen geht es hoch. Dank ihm trinke ich auch im Alter genug!»

Von Montag bis Freitag für seine Stammkunden unterwegs:
Der fröhliche, hilfsbereite Depositär reagiert flexibel auf alle Wünsche.

Hochbetrieb für die VALSER Service Glücksfee!

McDonald's Malwettbewerb



Da habt ihr ganz schön Fantasie bewiesen, Kinder! Viele, viele lustige, bunte Bilder von Ronald McDonald haben uns erreicht. Diese sechs Kids haben den Gutschein für eine Geburtstagsparty bei McDonald's gewonnen:
Anja Hunziker, Möhlin
Elias Winkler, Fraubrunnen
Joëlle Wepf, Brügg
Marina Huber, Ennetbürgen
Julia Minder, Bure
Matthias Babey, Fleurier

Herzlichen Glückwunsch, en Guete und viel Spass!

Kreuzworträtsel

PIZ AUL hiess das Lösungswort. Das Wellness-Wochenende im Hotel Therme VALS für 2 Personen hat Rudolf Kehrli aus Ostermundigen gewonnen. Herzliche Gratulation!
An wen die weiteren 29 Preise gegangen sind, sehen Sie auf www.valserservice.ch.

Auflösung aus der letzten Ausgabe

■	■	N	■	A	■	■	P	T	■	■	A	■	S	■
S	A	U	B	E	R	■	R	O	E	S	T	I	G	R	A	B	E	N
■	N	A	R	D	E	■	O	■	R	A	U	P	E	■	M	■	R	A
■	Z	■	■	W	■	B	O	S	S	I	■	U	■	L	I	N	D	T
N	E	U	R	I	T	I	S	■	E	■	U	N	D	E	R	■	G	U
■	I	R	E	N	■	K	■	T	R	U	N	K	■	U	■	A	A	R
■	G	I	F	■	R	E	G	A	■	Z	E	T	A	■	I	T	S	■
G	E	N	E	V	E	■	U	N	A	■	H	■	B	G	■	M	■	O
■	■	■	R	I	G	I	■	N	■	E	R	S	T	■	F	U	S	S
■	S	K	A	■	G	■	W	I	L	L	E	■	E	■	A	N	T	I
D	I	E	T	L	I	K	O	N	■	L	■	W	I	N	I	G	E	R
■	C	■	■	O	O	■	H	■	N	A	T	E	L	■	D	■	L	I
■	H	A	A	S	■	O	L	M	A	■	■	R	■	P	O	O	L	S
S	T	O	R	E	■	N	T	■	N	E	S	T	L	E	■	■	A	■
■	■	■	E	■	M	■	A	R	O	S	A	■	■	T	I	A	R	A
S	C	H	N	E	I	D	E	R	■	S	■	R	I	E	S	E	■	D
■	H	U	■	U	N	■	T	■	B	E	N	I	■	■	L	■	B	E
G	I	G	E	R	■	L	E	M	A	N	■	G	E	F	A	S	E	L
■	P	■	R	O	D	E	R	E	R	■	W	A	L	D	M	A	N	N

Bed and Breakfast

Die 6 Gutscheine für 3 Übernachtungen mit Frühstück gingen an:
Sylvia Eichenberger, Binningen
Anita Riethmann, Littau
Jean-Claude Dumas, Mézières
André Ziehli, Unterseen
Anna Lüthi, Kölliken
Valérie Vogel, Saillon

Welche 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich über einen Bed and Breakfast Guide freuen können, zeigen wir Ihnen auf www.valserservice.ch.

VALSER Service Depositär: Eine spannende berufliche Perspektive – auch für Sie!

Sandro De Tomi ist mit Leib und Seele VALSER Service Depositär. Haben Sie Lust, wie er für VALSER im Einsatz und unterwegs zu sein, selbstständig zu arbeiten – endlich Ihr eigener Chef zu sein? Dann sollten Sie unbedingt weiterlesen.

Die Nachfrage nach unserer Dienstleistung steigt ständig. Deshalb bauen wir unser Vertriebsnetz laufend aus. Ausgezeichnete und bekannte Produkte, eine einmalige Dienstleistung und die Möglichkeit, selbstständig zu werden: Das sind nur einige Erfolgsfaktoren, die den Beruf des VALSER Service Depositär so attraktiv machen.

Als «VALSER Service Depositär» sind Sie immer gern gesehen! Sie liefern Ihren Kundinnen und Kunden die Getränke frei Haus und bis an den gewünschten Ort, beispielsweise in den Keller. Diesen Service schätzt Ihre Kundschaft genauso wie Ihre Aufmerksamkeit: Sie kennen die Trinkgewohnheiten Ihres Kundenkreises und nutzen dieses Wissen gezielt, um auf Aktionen und neue Produkte hinzuweisen.

VALSER Service garantiert Ihnen während der Startphase ein geregeltes Einkommen und unterstützt Sie bei der Übernahme Ihres Kundenstamms beziehungsweise bei dessen Aufbau. Lieferwagen und Lager stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Sie sind eine kommunikative, gewinnende Persönlichkeit, Sie haben eine abgeschlossene Berufslehre, Sie sind motiviert, körperlich fit und bereit für einen abwechslungsreichen beruflichen Neubeginn? Oder Sie kennen jemanden, der wie geschaffen ist für diese Herausforderung?

Dann machen Sie jetzt den ersten Schritt.
Marianne Flükiger freut sich auf Ihren Anruf unter 031 925 73 11
oder auf Ihre E-Mail an
marianne.fluekigerdiss@cchbc.com.

Meinungsumfrage Internet-Nutzung

Wir danken Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, für Ihre Teilnahme an unserer Meinungsumfrage. Sie unterstützen uns dabei, unseren Service laufend zu optimieren. Die 20 Überraschungspakete haben wir unter allen Teilnehmenden verlost. Die Liste der Gewinnerinnen und Gewinner finden Sie auf www.valserservice.ch.

Sudoku – von leicht bis knifflig

Unglaublich, wie viele unserer Leserinnen und Leser vom Sudoku-Virus befallen sind! Aus dem Berg der richtigen Einsendungen – mindestens drei der vier Rätsel mussten korrekt sein – hat die Glücksfee 50 Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost (Liste unter www.valserservice.ch), die je mit einem SBB-Gutschein im Wert von 10 Franken belohnt wurden.

Engadin-Wettbewerb

Bernhard Mattli aus Göschenen hat das VIP-Package «100-Jahr-Jubiläum» für 2 Personen der Bergbahnen ENGADIN/St. Moritz gewonnen – wir gratulieren! Über die weiteren 4 Preise konnten sich freuen:
Florence Bouillant, Crissier
Georg Würsch, Wettingen
Ester Krummenacher, Meggen
Veronika Feller, Bellach

Kids Corner: Cinderella-Rätsel

Die Glücksfee hätte am liebsten euch alle ausgelost, liebe Kinder. So toll fand sie es, wie viele Talons ihr mit der richtigen Lösung eingeschickt habt. Doch auch eine Glücksfee muss sich an Regeln halten.

Wer von euch die 25 herzigen Tassensets und die 25 coolen Rucksäcke gewonnen hat, erfahrt ihr auf www.valserservice.ch. Wir wünschen allen viel Spass mit ihrem Preis!

SMS & Online-Wettbewerb

Wett-bewerb auf valserservice.ch
Mitmachen und gewinnen!

Auch in der virtuellen Welt kennen sich die Kundinnen und Kunden des VALSER Service bestens aus. Ein guter Beweis dafür ist die grosse Zahl derer, die ihr Glück bei unserem SMS & Online-Wettbewerb versucht haben. Das Wellness-Wochenende hat Veronika Husistein aus Metzerlen gewonnen. Wem wir mit den weiteren 29 tollen Preisen eine Freude machen konnten, erfahren Sie auf www.valserservice.ch.

VALSER Service-Angebot für Exklusiv-Leser

Spezialpreis nur Fr. 15.– pro Ex. statt Fr. 19.80 zzgl. Versand

Wanderwelt Schweiz

Dieses Buch beschreibt 50 Routenvorschläge von 2 bis 5 Stunden Dauer auf je einer Doppelseite. Sie finden eine Routenkarte, ein Höhen- und Zeitprofil, Fotos und einen reichhaltigen Infoteil mit Hinweisen zu Verpflegungsmöglichkeiten, Betriebszeiten von Liften und Bahnen und vielen weiteren wertvollen Zusatzinformationen wie z.B. Wetterbedingungen und Geologie.

Velokarte Schweiz

Der Mensch sucht die Natur. Er braucht sie als Ausgleich zur täglichen Hektik. Die Velokarte Schweiz kommt diesem Bedürfnis entgegen. Sie zeigt das vielspurige Velonetz der Schweiz übersichtlich auf einer Karte im Massstab 1:301 000. Mit den offiziellen Routen «Veloland Schweiz», Rent a bike Vermietstationen, velofreundlichen Hotels, Naturfreundehaus, Jugendherberge und Index. GPS-tauglich. Karte in praktischer Schutzhülle für unterwegs.

Weitere Wander- und Velokarten unter www.swisstravelcenter.ch

Kümmerly+Frey

VALSER Service-Angebot gültig bis 31.12.2007

_____ Ex. Wanderwelt Schweiz à Fr. 15.– statt Fr. 19.80 zzgl. Versand

_____ ex. La Suisse – paradis de la randonnée à Fr. 15.– au lieu de Fr. 19.80 + frais d'envoi

_____ Ex. Velokarte Schweiz à Fr. 15.– statt Fr. 19.80 zzgl. Versand

Name, Vorname _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

☑ Ich bin einverstanden, weitere Informationen und Promotionen der Valser Mineralquellen AG zu erhalten.

Bestellung einsenden an: Hallwag Kümmerly+Frey AG, VALSER Service-Angebot, Grubenstrasse 109, 3322 Schönbühl, Tel. 031 850 31 31, Fax 031 850 31 00

VALSER Service – bis an Ihren Arbeitsplatz.

Wasser – auch am Arbeitsplatz das wichtigste Lebensmittel für Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit!

Wohlbefinden wird oft mit Freizeit und Wellnesstagen in Verbindung gebracht. Aber mit dem Beruf und dem Arbeitsplatz? Ja, unbedingt, meinen wir von VALSER Service. Denn wir verbringen die Mehrheit unserer wachen, aktiven Zeit am Arbeitsplatz. Umso wichtiger ist es, dass wir uns wohlfühlen und mit kleinen, aber effektiven Tricks dafür sorgen, dass wir fit und leistungsfähig bleiben.

Fakt ist: Unser Körper braucht täglich rund zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Nur wenn er die auch bekommt, können wir unser ganzes Potenzial ausschöpfen und Höchstleistungen erbringen. Etwa ein Drittel nehmen wir im Idealfall durch die Nahrung – Obst, Gemüse, Salat – auf. Den Rest – also rund drei Liter – müssen wir über Getränke abdecken. Hier sind die Mineralwässer VALSER Classic und Naturelle die erste Wahl. Zur Abwechslung und Erfrischung sind die fruchtigleichten Viva-Getränke ideal, und als Energielieferant darf es zwischendurch auch mal ein Süssgetränk sein.

Hören Sie auf das Durstsignal

Realität ist: Die meiste Zeit unseres Alltags verbringen wir am Arbeitsplatz, doch genau da trinken wir oft zu wenig. Warum das so ist, zeigen diverse Studien auf: Bei hoher Belastung, bei Stress, Hektik oder bei konzentriertem Arbeiten überhören wir das natürliche und lebenswichtige Durstsignal unseres Körpers oft oder wollen es nicht wahrnehmen.

Der menschliche Körper besteht zu rund 70% aus Wasser. Durch unser Gehirn strömen täglich 1400, durch unsere Nieren sogar 2000 Liter – ungefähr so viel wie 12 gefüllte Badewannen. Nur wenn wir uns mit ausreichend Wasser versorgen, egal ob Wasser mit oder ohne Kohlensäure, können wir optimal funktionieren.

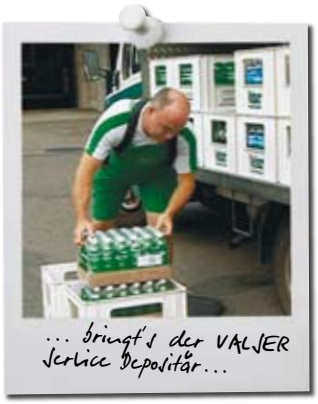
Überraschend: Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von nur 2% Ihres Körpergewichts schaltet Ihr Körper auf Sparflamme.

Die Folge: Ihr Konzentrations- und Reaktionsvermögen nimmt ab, die Müdigkeit nimmt zu. Und wer müde ist, ist schneller gereizt und macht häufiger Fehler. Zudem werden Sie anfälliger für Kopfschmerzen, Erkältungen, Grippeviren . . . Trinken Sie sich daher auch am Arbeitsplatz fit und bleiben Sie gesund und aktiv – lassen Sie sich durch Ihren VALSER Service Depositär auch im Unternehmen beliefern. Über 170 Depositäre sind in der ganzen Schweiz täglich unterwegs, um Haushalte und Unternehmen mit dem umfangreichen Qualitätssortiment zu beliefern.

Gönnen Sie sich das Beste

Bleiben Sie sowohl privat als auch beruflich hellwach und fit, indem Sie sich eines der Besten gönnen: VALSER zählt zu den hochwertigsten, mineralstoffreichsten Mineralwässern der Welt. Beeindruckende 1870 mg Mineralien und Spurenelemente sind in jedem Liter VALSER enthalten.

«Nimmt Ihre Konzentrationsfähigkeit ab? Sind Sie leicht reizbar und bekommen Kopfschmerzen? Wenn Sie zu wenig trinken, meldet sich das Gehirn mit Müdigkeit und Einfallslosigkeit. Starten Sie mit VALSER in Ihren Tag. Mit VALSER als morgendliche Starthilfe trinken Sie sich wach; Ihre Vitalität steigt und Ihr Tag hat von Anfang an mehr Schwung.»



1,4 Liter PET und 1,0 Liter Glas – die grossen Durstlöscher

Bei VALSER Service erhalten Sie VALSER Classic, VALSER Naturelle, VALSER Viva sowie weitere Top-Marken aus dem umfangreichen Sortiment. Unkompliziert und komfortabel, wie Sie es von zuhause kennen. Auch mit dem Sortieren und Zurückgeben der Flaschen (1,4 und 1,5 l PET sowie 1 l Glas) haben Sie nichts zu tun. Denn Ihr Depositär von VALSER Service nimmt Ihnen das ab. Und Sie gewinnen wertvolle Zeit – im Geschäft und daheim!

Sie kennen das: Seit der letzten Mahlzeit ist noch nicht einmal eine Stunde vergangen und der kleine Hunger meldet sich schon wieder. Deuten Sie die Hinweise von Ihrem Körper richtig, statt sich durch den Arbeitstag und von Snack zu Snack zu knabbern. Nicht selten werden die Signale für Hunger und Durst verwechselt. Häufig bedeutet der Hunger zwischendurch einfach, dass Sie durstig sind.

Abwechslung macht auch das Arbeitsleben süss. Sorgen Sie für Variationen bei den Getränken. Geniessen Sie Ihr VALSER zwischendurch mit einem Zitronen- oder Orangenschnitz, mal mit Eis, mal ohne. Und mit den vier herrlich erfrischenden VALSER Viva Sorten entscheiden Sie sich für kalorienarme Abwechslung in Ihrem Glas.

Während der Heizperiode, bei körperlicher Anstrengung, hohen Temperaturen, geringer Luftfeuchtigkeit, bei Durchfall, Fieber, Infektionen und bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten nimmt der Flüssigkeitsbedarf zu.

Vorsicht: Einige Getränke, wie beispielsweise Kaffee, Schwarztee und alkoholische Getränke, bewirken eine Dehydration des Körpers. Sie eignen sich nicht als Durstlöscher, sondern sind reine Genussmittel.

Unser Tipp: Trinken Sie deshalb immer ein Glas Wasser zu oder nach Ihrem Pausenkaffee.

0,5 Liter – handlich und praktisch

Der neuste Hit von VALSER Service für Unternehmen und für daheim: 0,5-l-PET-Flaschen!

Die handlichen, praktischen 0,5-Liter-PET-Flaschen sind ideal für Meetings, Reisen, Wanderungen, sportliche Aktivitäten und viele weitere geschäftliche und private Gelegenheiten. Fragen Sie einfach Ihren Depositär.

Auf in einen spannenden Rätsel-Herbst: Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von 30 tollen Preisen!

Rätseln Sie mit und mit etwas Glück gewinnen Sie eines von 10 originellen Swiss-Chess-Spielen im Wert von je 59 Franken (Bestellmöglichkeit auf Seite 17). Oder vielleicht begleitet Sie eines von 30 VALSER Victorinox-Sackmessern auf Ihrer nächsten Wanderung? VALSER Service wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Kreuzworträtsel und viel Glück bei der Verlosung!

Untaten zugeben		Naturkatastrophe		Christusdarstellung (... Homo)		Bedürfnis nach Essen	ehem. europ. Schnellzug	Gelegenheit			Altbundesrat	himmelblau		schweiz. Dialekt: Butter	stehendes Gewässer		Selbstachtung	Filmtechnischer Begriff
Aufbau	→										schweiz. Schauspielerin (Ursula) →							
Abk. für Stunde	→			ein Glas Champagner →							Show			engl. Briefanrede	Eidg. Techn. Hochschule →			
schweiz. Schriftsteller (C. F.) †		Honiginsekt →				1		Brauch, Gepflogenheit i. Geschäft		schweiz. Kurf. v. Rudolf →						Fluss durch Bern		
→					Bootsrennen		Stadt im Kanton Zürich →				9		Kurzform von Theresa		nicht neu	→	7	
schweiz. Tennisass (Roger)		hebräischer Buchstabe		Fluss durch Luzern →						Verkehrsstockung		schweiz. Thermalbad →						Kochgefäss
→			6				asiat. Kampfsportart (... Fu)		schweiz. Fotograf (Toni) →						Geschäftsraum		der Weltraum	
→				Initialen Schawinskis		formbare Masse →				3		veraltet: Haushaltshilfe		engl.: Bär →				
Sohn des Juda im AT	Lockenkopf bei Michael Ende		schweiz. Schriftsteller † →					Einzeldarbietungen			Katzenlaut →					Vorname der Riefenstahl †		
normalerweise →					Wind im Süden Frankreichs		schweiz. Versicherungsanstalt →						franz.: schön (fém.) →					
→			Weisswal	Zeitraum von 24 Stunden →				Teile des Laubbaums		Abk.: Swiss Market Index →				Fremdwortteil: erst			dt. Adelshaus (... und Taxis)	
Warnfarbe		Schönling (franz.) →					Bahn zw. Bern und dem Wallis →		8		indische Singvögel		Uno-Anklägerin (Carla Del ...) →					
Pass ins Val Müstair →					Schriftstellerverband (Abk.)		Gewürzblatt →								persönliches Fürwort (1. Fall) →			
Pass zw. Linth- u. Reusstal	'langsam' in der Musik	Furcht		Wohnteil der Ritterburg →				2		französischer Name der Saar			Fluss im Welschland		Gartengerät, Rechen	tief gelegen		Rufname der Autorin Sachs †
→			4				Frauenname		Ort eines schweiz. Filmfestivals →								5	
knapp, wenig Raum lassend →				US-Presseagentur (Abk.)		nur wenig →						starker Zweig		britische Prinzessin →				
Fidschi-Insel →					Kunstmesse in Basel →				Abk.: United Kingdom		Variante →						angesagt, modern	
alt Bundesrat (Flavio)			Abk.: Plural →			seelische Krankheit →								ein Türstopper →				
→					Fussbodenbelag →								schweiz. Schriftstellerin (Zoe) →					

2 www.kreuzwort.ch

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit diesem Talon an: Valser Mineralquellen AG, Marketing VALSER Service, Rothusstrasse 88, 3065 Bolligen. Oder besuchen Sie zur Teilnahme unsere Website www.valserservice.ch. Zur Verlosung am 31. Dezember 2007 sind nur vollständig ausgefüllte Talons oder Webformulare zugelassen. Im Falle eines Gewinns werden Sie schriftlich benachrichtigt. Mitarbeitende der Valser Mineralquellen AG und Coca-Cola Beverages AG, beteiligter Drittfirmen sowie deren Angehörige können nicht teilnehmen.
Ich bin einverstanden, weitere Informationen und Promotionen der Valser Mineralquellen AG zu erhalten.

Vorname*

PLZ / Ort*

Name*

Telefon

Strasse / Nr.*

Mobiltelefon

Alter

E-Mail

* Bitte vollständig ausfüllen.

Ich bevorzuge: ☐ Coca-Cola ☐ Coca-Cola light ☐ Anderes: _____

SWISS-CHESS: Die vierfache Krönung des Schach!

Die neue, aufregende Variante des beliebten Klassikers heisst SWISS-CHESS. Erleben Sie Schach von einer anderen Seite – als packendes Gesellschaftsspiel mit vier Mitspielenden – und entwickeln Sie eigene Strategien im Team.

Bei SWISS-CHESS treten die vier Spielerinnen und Spieler meist in zwei Teams gegeneinander an. Jede Person erhält 16 Figuren, entweder in weiss, schwarz, gelb oder rot.
SWISS-CHESS spielen Sie grundsätzlich wie normales Schach, gleichzeitig bietet es einige Vorteile. Anfänger lernen das Spiel der Könige schneller, weil man seinem Spielpartner gegenübersitzt und während der Partie die Regeln und die Taktik laufend erklären kann. Ebenfalls ist es möglich, das Spiel des anderen Teams zu verfolgen und zu analysieren – der Lerneffekt bei SWISS-CHESS ist so deutlich intensiver als beim Schach zu zweit. Und weil vier Personen gemeinsam spielen, wird der Teamgeist gefördert und der Spassfaktor ist höher. Auch für Plauschturniere ist das SWISS-CHESS ideal geeignet.

SWISS-CHESS ist ein äusserst beliebtes Geschenk für jede Altersstufe und durch seinen originellen Swissness-Charakter der Hit für Ihre Freunde im Ausland. Weitere Informationen, auch über die verschiedenen Sprachversionen, erhalten Sie auf www.swiss-chess.ch

SPEZIALANGEBOT
für VALSER Service Kundinnen und Kunden. Ein kluger Schachzug: SWISS-CHESS jetzt für 50 statt für 59 Franken!

___ Ex. SWISS-CHESS Deutsch à CHF 50.– (+ Versandkosten CHF 8.–)
___ Ex. SWISS-CHESS Französisch à CHF 50.–
___ Ex. SWISS-CHESS Italienisch à CHF 50.–
___ Ex. SWISS-CHESS Englisch à CHF 50.–

Senden Sie diesen Talon ein an:
SWISS-CHESS, Markus Wüthrich, Schlösslistrasse 49, 6030 Ebikon

Vorname / Name*

Strasse / Nr.*

PLZ / Ort*

Telefon

E-Mail

* Bitte vollständig ausfüllen.

Ich bin einverstanden, weitere Informationen und Promotionen der Valser Mineralquellen AG zu erhalten.

Spezialangebot für VALSER Service-Kunden

BALI – TRAUMURLAUB
SPEZIAL ANGEBOT
FÜR VALSER SERVICE KUNDEN
VALSER SERVICE

Tri hita karana – in Einklang mit Natur, Menschen und Göttern

Bald werden in unseren Breitengraden die Tage kürzer, das Thermometer sinkt und das Leben spielt sich wieder vermehrt in geschlossenen Räumen ab. Früher ist mit dieser Jahreszeit automatisch Ruhe in unser Leben eingekehrt, die Ernte war eingebracht und es blieb Zeit für Familie und Freunde. Heute sind wir übers ganze Jahr der gleichen Hektik ausgesetzt. Wäre darum nicht gerade jetzt ein idealer Augenblick, um sich Gedanken zu machen, wie die persönlichen Energiequellen wieder einmal aufgeladen werden könnten? Diese Gedanken sind automatisch begleitet von der Sehnsucht nach Wärme, üppig grüner Landschaft und einem exotischen Ort weit weg von den Landesgrenzen.

Machen Sie einen gedanklichen Sprung über 12 000 km und tauchen Sie ein in ein Inselparadies, das übers ganze Jahr sämtliche Sinne belebt und weit mehr bietet als Sonne, Meer und tropische Pflanzen.

Bali – die sanfte Seele Asiens.
Den Einwohnern des kleinen Eilandes ist es gelungen, ihr persönliches Paradies, trotz der touristischen Entwicklung, zu erhalten. Balis ureigene Kultur hat sich allen fremden Einflüssen zum Trotz kaum verändert: Der Alltag ist nach wie vor von Mythos und Magie bestimmt; die Inselbewohner sind stark verwurzelt mit ihrer Religion, den unzähligen bunten Zeremonien und Tempelfesten.

Eines der grössten Geheimnisse der Götterinsel sind ihre herzlichen Menschen, deren Lachen jeden Besucher berührt und ansteckend wirkt. Langsamkeit bekommt für uns westlich Geprägte eine andere Bedeutung, wenn man Balinesinnen beobachtet, wie sie tagtäglich tief in sich versunken die farbenfrohen, kleinen Blumenkörbchen, welche als Opfergaben für Gesundheit und Wohlergehen dienen, vor ihren Häusern und Shops niederlegen. Ruhe und Gelassenheit ist eines der Geheimrezepte des menschlichen Wohlbefindens und der Grund, warum Bali auf viele Besucher eine einzigartige und oftmals unbeschreibliche, tiefe Wirkung hat.

Die von der Tourismusbranche versprochene Wellness-Oase finden erholungshungrige Gäste tatsächlich auf der Götterinsel. Dabei geht es weniger darum, all die exklusiven Spas zu erleben, sondern darum, sämtliche Sinne wachzuhalten und die Schönheiten dieser einzigartigen Insel und die Gelassenheit ihrer Menschen aufzunehmen.

Tauchen Sie ein in eine andere Welt und lassen Sie sich überraschen.
Sind Sie offen für landschaftliche Gegensätze, vom subtropischen Regenwald über üppiggrüne Reisterrassen, wuchtig hohe Berge und schwarze Vulkanstrände? Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen, geniessen Sie Tropenfrüchte, die Sie vorher noch nie gegessen haben. Gönnen Sie sich eine traditionelle balinesische Massage zum Entspannen nach einem erlebnisreichen Tag. Lassen Sie sich ein auf das unvergessliche Erlebnis Bali, das Besucher aus der ganzen Welt in seinen Bann zieht... und viele nie mehr loslässt.

Ferien in der eigenen Traumvilla mitten in den südostasiatischen Tropen – ein exklusives Angebot für VALSER Service Leserinnen und Leser.
Erste Sonnenstrahlen streifen die Reisterrassen und Vulkanberge am Horizont. In der Luft liegt der sanfte Duft von Jasmin, Frangipani und Räucherstäbchen. Lassen Sie die Welt um sich versinken und tauchen Sie ein in diese Wohlfühloase. Geniessen Sie die Mystik der Götterinsel und lassen Sie sich in Ihrer eigenen Villa nach Lust und Laune verwöhnen.

Das Angebot von Bali Style Villas ist klein und fein. Abseits von den Touristenzentren, eingebettet in die subtropische Natur, reflektieren die luftig-offen gebauten Privathäuser sanften Luxus und die Schönheit der Insel.

Götterinsel

Klima:	Subtropisch; Ganzjahresdestination mit erhöhtem Schauerrisiko November bis Februar.
Bevölkerung/ Religion:	ca. 3 Millionen, über 95% Hindus
Anreise:	Z.B. mit Singapore Airlines oder Malaysian Airlines
Sehens- und Erlebenswert:	Atemberaubende Tropenlandschaft; bunte Zeremonien, lebendiger Balinesischer Alltag, Kunsthandwerk, Essen
Sport:	Wassersport an den Küsten, Golf, Trekking, Mountainbike etc.
Wellness-Tipp:	Traditionelle Massagen, Lulur
Unterkunft:	Privatvillen für absolute Individualität www.balistylevillas.ch

Jede Villa ist eine Inspirationsquelle für sich: Ob Sie einen romantischen Urlaub zu zweit planen oder mit der Familie oder mit Freunden unterwegs sind, wir finden für Sie Ihr ganz persönliches Traumhaus mit eigenem Personal, das sich individuell um Ihr Wohl kümmert, auf Wunsch für Sie einkauft und kocht und dafür sorgt, dass Sie sich wie zuhause fühlen. Individuell organisiert werden auch Ausflüge und andere Aktivitäten wie z.B. der Besuch einer Kochschule.

Warum eine private Villa auf Bali mieten?

- Absolute Privatsphäre
- Niedrige Nebenkosten; keine überhöhten Hotelzuschläge auf Essen und Getränke
- Individueller Service
- Unkomplizierte, persönliche Atmosphäre

Villa Pantulan, Ubud

Dieses grosszügige Anwesen im Herzen Balis eignet sich für einen Familienurlaub. Die offene Bauweise, die wunderschönen, lokalen Materialien und traumhafte Lage, direkt an den Reisfeldern und eingebettet in ein kleines, traditionelles Dorf, verleihen diesem Haus eine warme Atmosphäre.

Mietpreis pro Nacht ab CHF 637.– für drei Schlafzimmer und bis zu sechs Gästen, inklusive Frühstück, Personal und Auto mit Fahrer. Die Villa verfügt über total fünf Schlafzimmer bei einer Maximalbelegung von 10 Gästen.

Villa Melati, Ubud

Ebenfalls in Zentralbali, jedoch hoch über dem üppigen Tropenwald des heiligen Flusses Ayung, liegt diese authentische Villa. Ein wahr gewordener Traum für Liebhaber von sanftem Luxus und dem typisch asiatischen Lebensstil.

Mietpreis pro Nacht ab CHF 390.– für zwei Gäste, inklusive Personal und Auto mit Fahrer. Die Villa verfügt über ein zweites Schlafzimmer und eine Galerie mit weiteren Betten und bietet bis zu 6 Gästen eine komfortable Unterkunft.

Villa Ocean, Seseh Beach

Die Villa Ocean ist ein kleines Bijou, direkt am Meer, im Süden Balis, mit atemberaubendem Blick auf den Indischen Ozean. Eine Oase der Ruhe, ideal für einen romantischen Urlaub zu zweit oder für eine kleine Familie.

Mietpreis pro Nacht ab CHF 300.– für bis zu vier Personen, inklusive Personal.

Spezialangebot für VALSER Service Kunden

Ab fünf (5) Nächten in einer der obigen Villen offerieren wir Ihnen eine Mietpreisreduktion von 10%. Das Angebot ist gültig bis Ende Dezember 2008 (letztes Rückreisedatum: 31.12.08) und ist nicht kombinierbar mit anderen Reduktionen.

Weitere Details zu den obigen Villen und dem ganzen Angebot finden Sie unter: www.balistylevillas.ch. Für eine individuelle Beratung kontaktieren Sie uns per E-Mail info@balistylevillas.ch oder telefonisch 043 222 59 70.

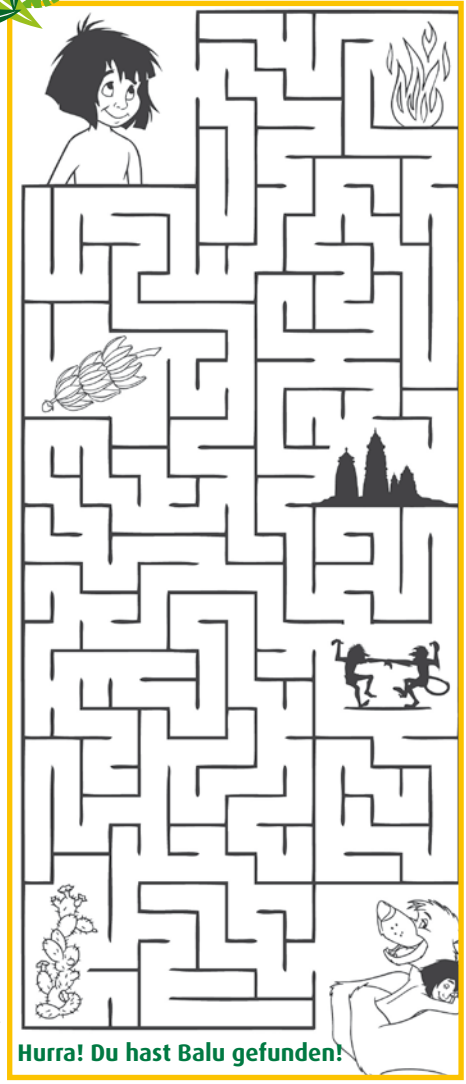
Bali Style Villas GmbH, In der Looren 43, 8053 Zürich, www.balistylevillas.ch

Die Farben dieses Herbstes

Gönnen Sie sich einen Herbst voller Abwechslung! ali Citro, ali Orange und ali Grapefruit: Dieses Trio löscht Ihren Durst herrlich fruchtig. Denn bei ali kommt nur das Beste in die Flasche.

ali erhalten Sie in der Schweiz exklusiv bei Ihrem VALSER Service Depositär.

Malen, Suchen, Puzzeln und Gewinnen!



Hurra! Du hast Balu gefunden!

Ohjeh! Balu und Mogli fehlt die Farbe. Male sie bunt an, damit ihr Tanz noch fröhlicher wird.

Ups! Da ist wohl etwas durcheinandergeraten. Schneide die Teile aus und setze sie zusammen.

Die DVD «Das Dschungelbuch» ist als 2-Disc Platinum Edition zum 40. Jubiläum ab dem 4. Oktober im Handel erhältlich.

Mach mit und gewinne eine von 20 Lunchboxen oder einen von 30 tollen Musik-CDs!

Und so einfach gehts: Löse alle Aufgaben auf dieser Seite und klebe das Puzzle auf der Rückseite auf. Dann sendest du alles an diese Adresse: Valser Mineralquellen AG, Marketing VALSER Service, Rothusstrasse 88, 3065 Bolligen.

Am Wettbewerb teilnehmen dürfen Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre. Die Gewinnerinnen und Gewinner benachrichtigen wir schriftlich. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2007. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Kinder, deren Eltern bei Valser Mineralquellen AG, Coca-Cola Beverages AG oder beteiligten Drittfirmen arbeiten, können nicht mitmachen.

Vorname /Name

Strasse

PLZ / Ort

Was trinkst du am liebsten?

Alter

© Disney

ANZEIGE

ALS FLASCHE ERHÄLTLICH
3500 HEKTAR ERHALTENE NATUR
VALVERT
EAU MINERALE NATURELLE
NATUURLIJK MINERAALWATER
Ein Geschenk der Natur

Rehrückenfilet in Baumnusskruste – das Geniessen und Schlemmen kann beginnen!

Guten Appetit!

Herzlichen Dank an Jacqueline Gämperle aus Carouge GE für ihr gluschtiges Rezept!

Senden Sie uns auch ein kurzes Rezept – und gewinnen Sie eine exklusive Schürze von VALSER!

Schicken Sie Ihren Rezepttipp und ein Foto von Ihnen zusammen mit Namen, Postanschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse an: **Valser Mineralquellen AG,** Marketing VALSER Service, Rothusstrasse 88, 3065 Bolligen. Oder mailen Sie es uns mit einem Digitalfoto in hoher Auflösung an **marketing@valserservice.ch**. Unter allen Rezepttipps, die bis zum 31. Dezember 2007 bei uns eintreffen, verlosen wir 10 praktische Schürzen von VALSER!

Ein Prosit auf die herbstliche Farbenpracht!

«VivaFrucht» (2 dl)
Eis
½ Glas Viva Limette & Zitronengras
½ Glas Passionsfruchtsaft
Die Hälfte einer sehr reifen Birne, klein geschnitten

Alle Zutaten mixen, den Drink mit drei Traubenbeeren dekorieren. Prosit!

VALSER Viva

Zutaten Sauce:
1 kleine Zwiebel
1 kleine Karotte
¼ einer kleinen Sellerieknolle, 1 EL Butter
1 TL Tomatenpüree
100 ml roter Portwein oder Madeira
¼ l Rotwein
4 schwarze Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
3–4 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
2 EL Preiselbeerkompott oder
1 EL Preiselbeerkonfitüre
60 g Butter
einige Tropfen Zitronensaft

Fleisch:
75 g weiche Butter
1 Eigelb
50 g Baumnusskerne
1 Wacholderbeere
2–3 Zweige Thymian
25 g Paniermehl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 600 g Rehrückenfilet

Zubereiten: Für die Sauce Zwiebel, Karotte und Sellerie rüsten und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf in der heissen Butter andünsten. Tomatenpüree, Portwein und Madeira sowie Rotwein beifügen. Pfefferkörner und Wacholderbeeren grob zerdrücken und mit den Thymianzweigen und dem Lorbeerblatt in die Sauce geben. Bei starker Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sauce absieben, dabei die Rückstände sehr gut auspressen. In den Topf zurückgeben und beiseitestellen.

Für das Fleisch die Butter gut durchrühren, bis sich Spitzchen bilden. Das Eigelb beifügen und die Masse so lange weiterschlagen, bis sie hell und luftig ist.

Die Baumnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Abkühlen lassen, dann fein hacken. Die Wacholderbeeren sehr fein zerdrücken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Alle diese Zutaten sowie das Paniermehl zur Buttermasse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.

Die Rehrückenfilets mit Salz und Pfeffer rundum würzen. In eine Gratinform legen. Die Baumnussbutter dick auf die Oberseite des Fleisches ausstreichen. Bis zur Zubereitung kühl, aber nicht zu kalt stellen.

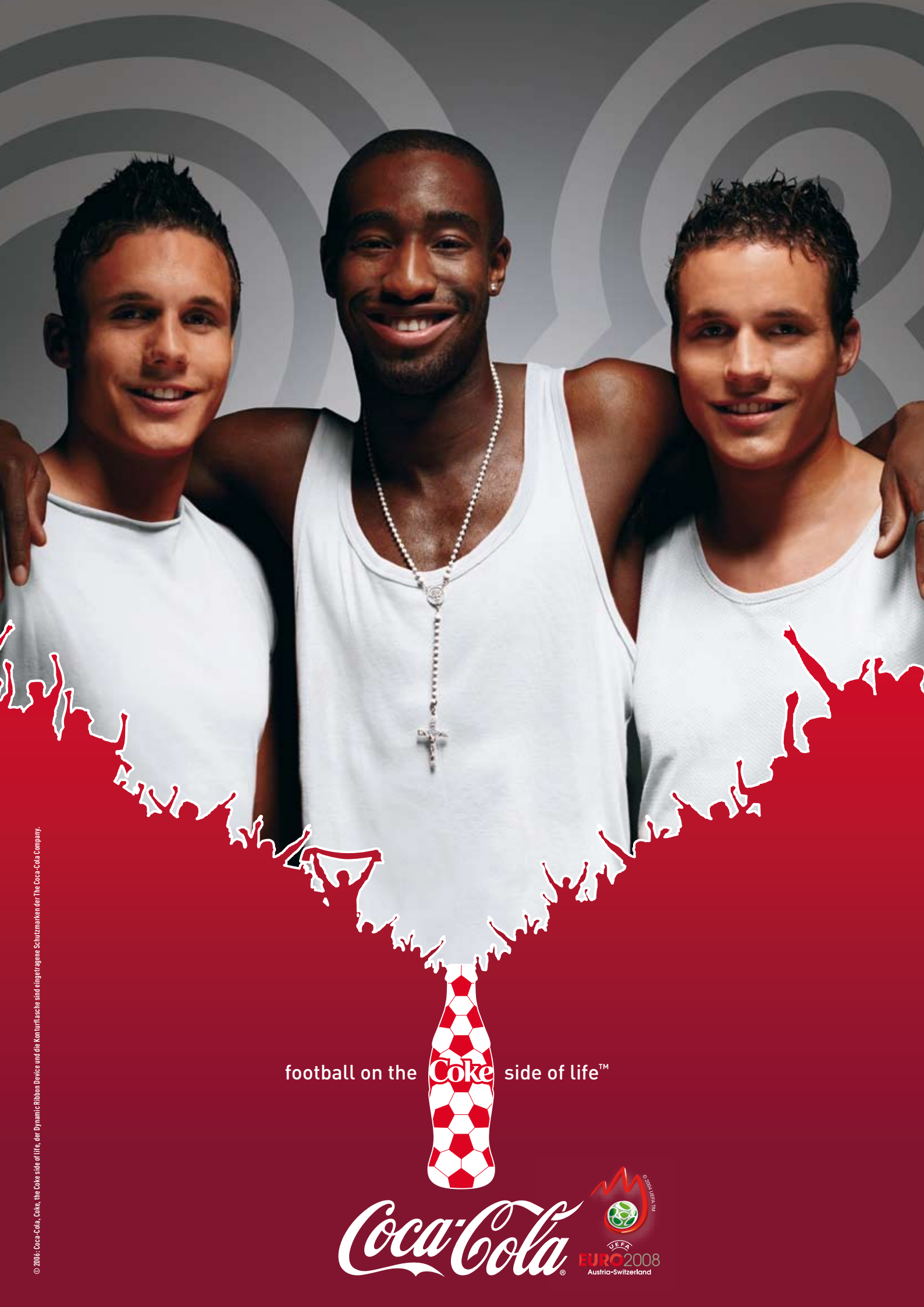
Den Backofen auf 220° vorheizen.

Das Rehrückenfilet in der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 Minuten braten. Den Ofen ausschalten und die Tür öffnen. Das Filet 10 Minuten ruhen lasen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann.

Inzwischen die Sauce nochmals aufkochen. Preiselbeerkompott oder -konfitüre darunterrühren. Die Butter in Flocken beifügen und die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Nach Belieben mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten das Rehrückenfilet in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce umgiessen.

Dazu passen herbstliche Beilagen wie Spätzli, Rotkraut, Kartoffeln etc.



© 2006: Coca-Cola, Coke, the Coke side of life, der Dynamic Ribbon Device und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.