

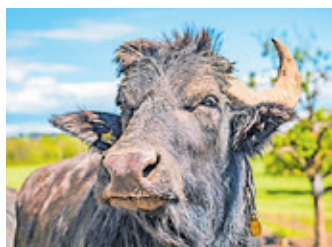
AKTUELL

- 6 Pinnwand**
9 Trend
11 Ratgeber
13 Kolumne
 Silvia Aeschbach
14 Die guten Seiten der Schweiz
18 Titelgeschichte
28 Interview
 Beni Huggel



ESSEN & TRINKEN

- 34 Reportage**
 Büffelmozzarella aus der Ostschweiz



- 40 Im Regal**
 Melonen
43 Im Fokus
 Stracciatella

- 48 Reportage**
 Besuch in der grössten Rebschule der Schweiz
55 Wein-Wissen
60 Marktplatz
62 Rezept
 Ramen-Nudeln mit Kräuter-Misopesto

FOKUS

- 68 Region**
73 Schatzchäschtli
74 Taten statt Worte
76 News

LIFESTYLE

- 78 Zahnhygiene**
 Wichtig schon im Babyalter
82 Fit & happy
86 Reportage
 Ab auf die Alp zu den Geissen
94 Tourismus
 München ist immer eine Reise wert
101 Digital
103 Rätsel
107 Hesch gwüsst?
110 Porträt
 Felix Fischer, Starcoiffeur
115 Rückblick
 Benedikt Weibel
116 Leute
118 Schlusspunkt
 Schreiber vs. Schneider

IMPRESSUM

Coopzeitung Herausgeber
 Coop Genossenschaft
 4002 Basel
 Jörg Ledermann

Verleger
 Patrick Wehrli

Redaktion
 Postfach 255, 4002 Basel
 Telefon: 0800 400 400
 Fax: 0848 400 045*
 coopzeitung@coop.ch
 www.coopzeitung.ch

Chefredaktor
 Silvan Grütter

Abonnementsdienst
 Telefon: 0800 400 400
 Fax: 0848 400 045*
 www.coopzeitung.ch/aboservice

Kundendienst Coop
 Postfach 2550, 4002 Basel
 Telefon: 0848 888 444*
 www.coop.ch/kontakt

Kundendienst Supercard und Hello Family
 Postfach 160, 4132 Muttenz
 Telefon: 0848 880 440*
 www.supercard.ch

(*nationaler Tarif)

Über die Rätsel und Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt. Die Daten werden zwecks Wettbewerbsabwicklung an Dritte weitergeleitet.

EDITORIAL



SILVAN GRÜTTER
 CHEFREDAKTOR
 SILVAN.GRUETTER@COOP.CH

Ohne Risiken und Nebenwirkungen

Impfen löst Reaktionen aus. Ziemlich heftige sogar, wie ich am eigenen Leib erfahren musste: «Ein kleiner Piks für mich, ein grosser Piks für die Menschheit», schrieb ich vor genau vier Wochen an dieser Stelle. Die Reaktionen folgten postwendend. In Form fiebriger Mails und schüttelfrostiger Kommentare. Meine Antworten auf die drängendsten Fragen der Schreiberinnen und Schreiber, die sich plötzlich heftig um mein körperliches und geistiges Wohl sorgten: «Nein, ich bin nicht von der Pharmaindustrie bezahlt», «Ja, ich denke, dass ich noch alle Tassen im Schrank habe», und «Nein, ich glaube nicht, dass die Pandemie bloss eine grosse Inszenierung ist».

Am vergangenen Freitag erhielt ich meine zweite Impfung. Piks, piks, hurra. Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, spendieren wir in dieser Ausgabe eine geballte Dosis Aufklärung: In unserer Titelgeschichte erfahren Sie alles zum Thema Impfungen. Von den Anfängen in Konstantinopel bis zu den hochmodernen mRNA-Impfstoffen, wie sie aktuell gegen Covid-19 eingesetzt werden.

Die Fakten zum Reizthema Impfen sind garantiert ohne Risiken und Nebenwirkungen. Und ich, ich bin gespannt auf die Reaktionen ...

Herzlich

«Fussballer leben in einer Bubble»

Früher Fussballer, heute SRF-Experte: Im Interview beurteilt der Basler Beni Huggel die EM-Chancen der Schweizer sowie die Karriereplanung von Xherdan Shaqiri, und er erklärt, wie man den Übergang nach der Sportlerkarriere ins normale Leben schafft.

TEXT ANDREAS W. SCHMID FOTOS KOSTAS MAROS

Beni Huggel, es wird gerade viel über das Verhältnis zwischen Sportlern und Journalisten diskutiert. Angestossen hat das Thema die Tennisspielerin Naomi Osaka, die Interviews als Belastung empfindet. Wie war das früher bei Ihnen?

Manchmal hat es mich auch belastet. Viele Journalisten glauben, sich nur dadurch von ihresgleichen abheben zu können, wenn sie möglichst giftig fragen. Dabei sind sie eigentlich nichts anderes als die Stellvertreter des Publikums, das selber keinen Zugang zu diesen Sportlern hat und viel wohlwollender im Umgang mit ihnen wäre. Würden die Journalisten anders fragen und nicht diese «bad vibes» verströmen, diese schlechten Schwingungen, wie ich sie nenne, müssten die Sportler nicht ständig den Rechtfertigungsmodus einnehmen.

Haben Sie selber schon ein Interview abgebrochen?

Das ist schon sehr lange her, aber nicht weil der Fragesteller giftig gefragt hätte, sondern weil er sehr schlecht vorbereitet war.

Schauen wir, wie sich dieses Interview entwickelt. Sie sind Co-Präsident des FC Arlesheim und in dieser Funktion auch in der Sportkommission. In welcher Liga spielt die erste Mannschaft mit?

In der dritten Liga.

Giftige Nachfrage: Und nächste Saison?

Da nehme ich an, immer noch in der dritten Liga. Vielleicht steigen sie auch ab. Ich weiss, auf was Sie herauswollen. (Lacht.) Ich sehe das aber ganz entspannt. Es handelt sich um einen Breitensport-Verein. Wir setzen niemanden unter Druck und formulieren keine sportlichen Ziele. Fussball soll Spass machen, und da tun wir alles dafür, dass unsere Mitglieder diesen Spass haben.

Wird das Schweizer Nationalteam an der Fussball-Europameisterschaft auch Spass haben?

Ich hoffe es. Erstes Ziel muss sicher sein, dass sie die Vorrunde überstehen. 16 von 24 Mannschaften werden weiterkommen, da stehen die Chancen gut, dass dies auch den Schweizern gelingt. Ab dem Achtelfinal ist eine Prognose schwierig. Aller guten Dinge sind vier: Dreimal ist die Schweiz zuletzt im Achtelfinal einer Endrunde hängen geblieben. Die Zeit scheint nun reif, dass man es endlich in den Viertelfinal schafft. Talent ist in der Mannschaft genug vorhanden, mit dem richtigen Teamspirit liegt sogar noch mehr drin.

Wer ist Favorit?

Die üblichen Verdächtigen. Unser Gruppengegner Italien hat eine gute Mischung aus jungen und erfahrenen Spielern, dann Frankreich, Spanien.

Sie sprechen von den üblichen Verdächtigen, nennen aber Deutschland nicht?

Bis zur WM 2018 waren die Deutschen ein Selbstläufer. Dann schieden sie bereits in der Vorrunde aus. Seitdem sieht man sie anders, auch weil sie zuletzt ja nicht wirklich überzeugen konnten. Aber ganz abschreiben darf man sie natürlich nicht.

Sie selber waren an zwei Europameisterschaften – 2004 und 2008 – dabei. Welcher Moment war besonders?

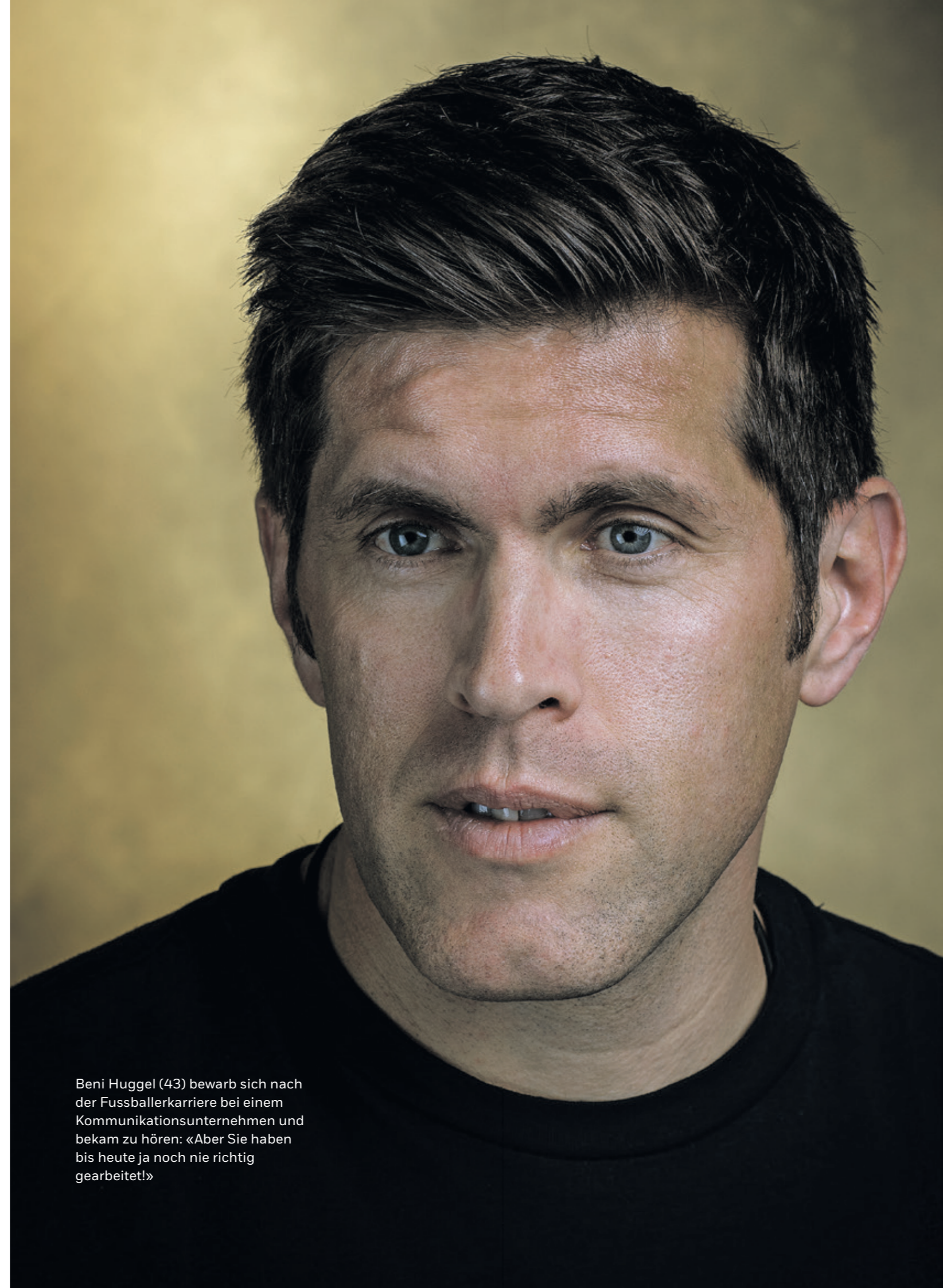
Da nenne ich das letzte Spiel gegen Portugal an der EM 2008. Nicht weil wir 2:0 gewannen, sondern weil wir Trainer Köbi Kuhn verabschiedeten. Das war schon sehr bewegend.

Von welchem Spiel Ihrer Karriere werden Sie noch Ihren Enkeln erzählen?

(Lange Pause.) Ich kann mich nicht entscheiden ... ich will mich auch nicht entscheiden. So etwas können nur Kinder und Journalisten fragen, um auf den Anfang unseres Gesprächs zurückzukommen. (Lacht.)

Welche Schweizer Mannschaft war die beste aller Zeiten?

Auch das beantworte ich nicht. Weil man es nicht vergleichen kann. Typische Journalistenfrage! → Seite 30



Beni Huggel (43) bewarb sich nach der Fussballerkarriere bei einem Kommunikationsunternehmen und bekam zu hören: «Aber Sie haben bis heute ja noch nie richtig gearbeitet!»



→ **Aber spannend ist sie trotzdem!** Ja, ich weiss, dass das ganz viele Menschen interessiert. Vor allem ganz viele Journalisten. Aber es ist viel zu hypothetisch.

Als Fussballexperte von SRF sind Sie einer grossen Öffentlichkeit ausgesetzt. Was das bedeutet, musste Kommentator Sascha Ruefer erleben, der gerade zu Beginn heftig kritisiert wurde und sehr darunter litt – bis ihm empfohlen wurde, all die negativen Reaktionen vor allem auf Social Media nicht mehr zu lesen. Wie ist das bei Ihnen?

Es ist menschlich, dass man sich das Negative und Bedrohliche besser merkt als das Positive. Irgendwo habe ich gelesen, das sei früher sogar überlebenswichtig gewesen. Zum Glück habe ich da aus meiner Zeit als Fussballer viel Erfahrung und weiss, dass es immer Menschen gibt, die einen gut finden, und andere, bei denen das nicht der Fall ist.

Was halten Sie als Experte von der Karriereplanung von Xherdan Shaqiri?

Ich erinnere mich noch, als er zu uns in die erste Mannschaft des FC Basel kam. Zuvor hatte man gehört, dass da im Nachwuchs ein kräftig gebauter, wirbliger Spieler alles aufmische. Tatsächlich sah man sofort, wie talentiert er ist – und dass er die richtige Mentalität mitbringt. Und er war erfrischend und lustig. Der Wechsel vom Super-League-Verein FC Basel zu Bayern an die Weltspitze war dann top. Auch Liverpool ist ein grossartiger Verein. Für mich wären es aber zu wenige Spielminuten. Von draussen zusehen zu müssen, würde mir stinken. Wäre das bei mir der Fall gewesen, hätte ich einen Wechsel angestrebt. Aber das ist meine ganz persönliche Ansicht.

Sie waren 14 Jahre Fussballprofi. Haben Sie sich während Ihrer Karriere bereits mit dem, was danach folgt, auseinandergesetzt?

Viel zu wenig! Vor allem in den letzten fünf Jahren meiner Karriere nach der

«In der Schweiz können nur wenige Sportler 30 Jahre vom Vermögen leben.»

Rückkehr von Eintracht Frankfurt zum FC Basel hätte es sich angeboten. Doch die Kinder waren klein, die Tage auch so schon genug ausgefüllt. Trotzdem wäre sicher noch Zeit da gewesen, um etwa eine Weiterbildung zu machen, was aber nicht der Fall war. Das bereue ich heute.

Waren Sie zu bequem?

Vielleicht hat es eher mit einer Erfahrung zu tun, die ich früher machte. Als ich schon Profi beim FCB war, erkundigte ich mich, was es braucht, um die Matur nachzuholen. Als ich sah, dass die Prüfungen jeweils am Samstag, also meist am Spieltag, stattfanden, war das Thema für mich erledigt. Das schwang nachher jahrelang im Hinterkopf mit. Heute weiss ich, dass ein Fernstudium auch neben dem Fussball machbar ist. Vielleicht hätte es geholfen, wenn mir jemand einen möglichen Weg aufgezeigt hätte. Aber da gab es nichts, auch deshalb haben wir «Athletes Network» gegründet.

War Ihr Weg nicht ohnehin vorgeplant: Dass Sie im Fussball weitermachen?

Das war vielleicht auch ein Grund, weshalb ich mich nicht sehr intensiv mit dem Danach beschäftigte. Weil ich von allen zu hören bekam: So wie du denkst und redest, wirst du sicher Trainer. Irgendwann glaubte ich es selber. Bis ich es ausprobierte. Und merkte, dass das nichts für mich ist. Je weiter du im Fussball aufsteigst, desto einsamer wirst du. Auch die Halbwertszeit eines Trainerjobs fand ich nicht gerade verlockend. Und vor allem war da die Familie: Für den Beruf des Trainers musst du bereit sein, immer wieder deinen Lebensmittelpunkt zu ändern. Das wollte ich nicht. Also musste ich feststellen: Mein Weg ist ein anderer.

Und dann?

Dann geriet ich in ein Loch, aber nur in ein kleines. Zuerst arbeitete ich als Administrativer Leiter in einem Tenniscenter. Das war eine coole Sache. Später bewarb ich mich bei ein paar Kommunikationsunternehmen. Einmal erhielt ich einen Anruf, bei dem man mir signalisierte, dass man mein Profil sehr interessant fände, bis der Anrufer noch nachschob: «Aber Sie haben bis heute ja noch nie richtig gearbeitet.» (Lacht.) Das würde ich vehement bestreiten. Die Zeit als Profi ist auch eine wertvolle Berufserfahrung. Und man entwickelt ein Sportler-Mindset, ohne das man es nicht so weit hinaufgeschafft hätte: Dazu gehören Disziplin, Fokussierung, Umgang mit Druck.

Ist die Fallhöhe bei Fussballern nach der Karriere besonders hoch?

Vielleicht. Es wird einem viel abgenommen, man lebt in einer Bubble. Alles dreht sich ausschliesslich um Fussball. Irgendwann beginnt man zu glauben, das sei das wahre Leben.

War nicht Ihr ehemaliger Trainer Christian Gross einer, der versuchte dagegen anzusteuern?

Zumindest hat er versucht, unseren Horizont zu erweitern. Dank ihm habe

ich meine Liebe zum Engadin entdeckt. Im Trainingslager schleppte er uns ins Segantini-Museum. So kenne ich nun das Alpen-Triptychon. Andere haben darüber gelacht, mir hat es nicht geschadet. Ich fand es mutig von Gross, dass er sich so exponierte.

Muss ein Profi, der ein Jahrzehnt lang Fussball spielt, überhaupt noch arbeiten?

Fussballer, generell Spitzensportler haben selten ausgesorgt. In der Schweiz gibt es nur wenige Spieler, die 30 Jahre lang vom angesammelten Vermögen leben und dann auch noch genug in die Pensionskasse einzahlen könnten. Vor allem aber wollen sie einen Grund haben, weshalb sie am Morgen aufstehen. In unseren Breitengraden ist die berufliche Identität sehr wichtig. Das merkt

man an einem Apéro: Da gibt es so viele Menschen, die du nicht mehr mit ihrem Namen kennst, aber was sie arbeiten, weisst du immer.

Im FCB-Kochbuch «#zämmekoche» wurden Sie mit einem Rezept verewigt – «Super frischer Lachs vom Grill» lautete der Titel. Sind Sie ein Gourmet?

Ich würde mich nicht als solchen bezeichnen. Ich besuche keine Restaurants, in denen es Zehn- oder Elfgänger gibt. Es muss qualitativ gut sein, aber nicht fünf Stunden dauern.

Beni Huggel, wir danken Ihnen für das Gespräch, das am Ende doch nicht so giftig war.

Deshalb gab es auch keinen Grund, es abzubrechen. (Lacht.) ●

BENI HUGGEL
Fussballexperte

Benjamin «Beni» Huggel (43) machte zuerst eine Gärtnerlehre, erst mit 21 Jahren wurde er beim FC Basel Profifussballer – und erlebte einen märchenhaften Aufstieg. Dieser führte ihn ins Nationalteam, mit dem er 41 Länderspiele bestritt. Für den FCB lief er in 401 Spielen auf (79 Tore), dazwischen kam er bei Eintracht Frankfurt in 53 Partien zum Einsatz. Heute ist Huggel SRF-Experte und Mitgründer der Sportler-Beratungsfirma «Athletes Network». Er lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Arlesheim BL.

ANZEIGE

MARKEN-NEUHEITEN
BEI COOP

Salakis
TZATZIKI

Ich bin
NEU

20% SPAR-BON

beim Kauf ab 1 Packung Salakis Tzatziki 200g
Einlösbar in Ihrem Coop Supermarkt und Coop City Warenhäusern.
Bon an der Kasse abgeben. Bon nur einmal einlösbar. Nicht
kumulierbar mit anderen Bons. Gültig vom 07.06.21 bis 20.06.21

Für einen cremigen Genuss
vom Apéro bis zum Grillplausch