



Das Schwert des Bodhidharma: Die Schwertkunst gehört zur Essenz des Shaolin-Kung-Fu.



Von Hu, Qi & Kung-Fu

Text – ALICE GRÜNFELDER / Bild – STEPHAN RAPPO

Die Fährte des Tigers führt nach China, zu Kampfkunst, Persönlichkeitsentwicklung und von dort zurück in den Shaolin-Tempel bei Obernau oder umgekehrt. Auf Spurensuche mit einer Sinologin.



KRIENS – Nur weil er die Augen geschlossen hält, schläft er noch lange nicht. Wenn er zwischen den Bäumen umherstreift, fängt er deshalb noch lange nichts. Doch weil er begehrt ist, wird er gejagt, in China gibt es ihn deshalb nicht mehr. Nun soll ich ihn in der Schweiz finden?

Ich werde auf Spurensuche geschickt. Nach Obernau bei Luzern. Ich steige aus dem Bus, nehme zuerst den falschen Weg, frage eine Frau, die den Kopf schüttelt, konsultiere Google Maps. Dann gehe ich 15 Minuten lang durch ein schütteres Wäldchen, da tauchen Autohäuser auf, ich steige über eine betonierte düstere Wendeltreppe auf das Dach eines solchen, trete oben ans Licht, finde freundliche Aufnahme im Shaolin Chan Tempel, der zwei Tiger in seinem Emblem trägt – deshalb bin ich hier. Denn, so wurde mir gesagt, der Gründer, Roger Stutz, hätte eine besondere Beziehung zum Tiger.

Im Jahr 2000 verwirklichte Roger Stutz seinen Traum und gründete diesen Tempel samt Schule, nachdem er mehrere Jahre in Shaolin verbracht hatte, dem Ursprungsort des Chan-Buddhismus, wo Shaolin-Kung-Fu sich ursprünglich entwickelte. 2007 schliesslich, nachdem er mehrere Jahre das strenge Training unter einem Shaolin-Meister absolviert hatte, erhielt er vom Shaolin Tempel im Osten Chinas den offiziellen Auftrag, den Schweizer Tempel in der Tradition der Familie Wang zu leiten.

Aus Shaolin hat er auch zahlreiche Utensilien mitgebracht, wie er mir beim Rundgang durch die lichten Räumlichkeiten zeigt. In der Halle wird Kung-Fu, Taiji und Qigong trainiert, an den Wänden hängen Bildrollen, stecken Säbel und Schwerter in Vorrichtungen, im abgedunkelten Nebensaal mit dem Altar wird die Tee-Zeremonie durchgeführt.

Für das Gespräch sitzen wir in einer hellen Nische an einem langen Tisch, der aus nur einem Baumstamm geschnitzt ist; Roger Stutz ist darauf bedacht, mir beständig vom wohlduftenden Olong-Tee nachzuschenken. Schon als Kind hatte er den Tiger im Blick, seit dem sechsten Lebensjahr trainiert er Kung-Fu, mit acht Jahren zeichnete er seine ersten Tiger. Der Anfang war ziemlich banal. «Auf einem Kalenderblatt», so erzählt er es mir, «spielten drei kleine Tigerkatzen, und die hab ich wieder und wieder gemalt. Die haben mich in meiner Kindheit begleitet. Und später, als ich den Tempel gründete und erste Kurse in Kung-Fu anbot, war mir

«An den Wänden hängen Bildrollen, stecken Säbel und Schwerter in Vorrichtungen.»

klar, dass es diese Zeichnung als Logo sein musste: der Tiger, in dessen Schatten der Mensch steht.»

GRAZIL UND STARK ZUGLEICH

Roger Stutz hat in China indes nicht nur Kung-Fu gelernt, sondern sich dort in den Bergen in eine Einsiedelei zurückgezogen. Wie man aus Weichheit Stärke



Da Dao, die Hellebarde:
Sie gilt im traditionellen
Shaolin als die Meisterwaffe.



Wie in China: Auch im Shaolin Chan Tempel Luzern steht die Räucherschale im Zentrum.



Kein besserer Ort für die Meditation: In der Natur fällt es leichter, die Mauern unseres Geistes aufzulösen.



entwickelt, ist seither sein Thema. Und damit sind wir beim Tiger, einem der fünf Tiere im Qigong, wo jedes Tier für eine besondere Eigenschaft steht, für eine Jahreszeit, dem ein Element und ein Organ zugeordnet werden. Zuerst ging es allerdings nur darum, die Tiere zu imitieren, wie beispielsweise die Hand wie eine Tigerkralle zu halten und sie in die Kung-Fu-Übungen zu integrieren. Schliesslich bildeten Qigong und Kampfkunst ursprünglich eine Einheit, erst im Westen wurde die Trennung vorgenommen, u.a. hat man die Tiere aus den Kampfkunstabfolgen herausgelöst und sie einzeln unterrichtet, bekannt ist hierzu beispielsweise das Spiel der fünf Tiere.

Der Tiger, holt Roger Stutz weiter aus, sei für ihn aber auch ein wichtiger Aspekt bei der Persönlichkeitsentwicklung. Er stehe für Widerstandsfähigkeit, Anpassung, Flexibilität, ihm wird das Element Wasser zugeordnet, und so wie das Wasser fliesse, gehe der Tiger aufmerksam und geschmeidig durch seine Umwelt. Der Tiger sei ein sehr bewegliches Tier, eine Grosskatze zwar, und komme stets wie eine Hauskatze auf allen vier Taten wieder auf, und egal, was passiere, springe er weiter, als sei nichts geschehen. Der Tiger gebe sich kämpferisch, auch eine Hauskatze könne sich gebärden wie ein Tiger, die Bewegungen ähneln sich, denn darin stecke nur ein geringer Kraftaufwand. «Im Kung-Fu», so Roger Stutz, «trainiere ich die Tigereigenschaften Dynamik und geschmeidige Bewegungen, dabei verteilen sich das Qi und die Kraft gleichmässig im Körper. Die Grazilität des Tigers soll sich in den Bewegungen des Menschen spiegeln.» Bekannt sei die Haltung «crouching tiger», wenn der Tiger sich vor dem Sprung zusammenknäuel, um sich dann der ganzen Körperlänge nach auszustrecken und loszugehen wie ein Pfeil.

DIE KRAFT EINES TIGERS

In der Chinesischen Medizin spielt der Tiger ebenfalls eine wichtige Rolle, zu seinem Nachteil allerdings. Aus den Knochen wird Tigerknochenwein gewonnen, der dem Trinker die Stärke eines Tigers verleihen soll. Tigerpenisknochensuppe gilt als Aphrodisiakum, Augäpfel in Pillenform sollen Zuckungen oder Krämpfe heilen, Schnurrhaare vor Schusswunden schützen. Tigerfett und -blut, Galle, selbst die Nase des Tigers und seine Zähne sowie die Klauen sind Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), stärken Knochen und Gelenke, verjagen den Wind und lindern Schmerzen. Durch die diversen Heilversprechen kam übrigens der Tigerbalsam, der allerdings ohne Tigerbestandteile hergestellt wird, zu seinem Namen.

Weil sie so wichtig für die Chinesische Medizin sind, ist es nicht weiter verwunderlich, dass seit mehreren Jahrzehnten im Reich der Mitte keine Tiger mehr gesichtet wurden. Zudem wurden in den 1950er- und 1960er-Jahren Tiger als Plage systematisch bekämpft, während der Kulturrevolution machte man bei einer Säuberungskampagne «Jagd auf Fliegen und Tiger», Xi Jinping greift für seine aktuelle Antikorruptionskampagne wieder auf diese Parole zurück und brachte seit 2012 bislang 1,5 Millionen Parteifunktionäre ins Gefängnis.

Hu, so heisst der Tiger auf Chinesisch, bedeutet aber auch Schutz, wengleich mit anderen Zeichen geschrieben, deshalb erscheint der Tiger seit Alters her auf Rüstungen, Schildern, Amuletten. Und weil er dem Träger die Kraft eines Tigers verleihen soll, dessen Mut und Furchtlosigkeit. Doch so zierlich und anmutig die Wildkatze auch sein kann, es wird ihr ebenso Grausamkeit zugeschrieben.

Heiner Frühauf, Professor für Chinesische Medizin, ordnet den Tiger dem Funktionskreis der Lunge zu, dem Westen, dem Herbst und bezieht sich auf die Schriften der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.) und noch älterer Epochen, die dem Tiger diverse Eigenschaften nachsagen: Als König der Tiere lebt er in der Höhe, in den Bergen also, bleibt aber gleichsam der Erde fest verbunden. Ein Einzelgänger ist er, der in der Wildnis am äussersten Rande menschlicher Zivilisation umherstreift. Sein Gebrüll verjagt Donner und Wind, auch Geister fürchten ihn. Anmutig wie er ist, steht er auch für Schönheit und – neudeutsch – Auftrittskompetenz.

«Hu, so heisst der Tiger auf Chinesisch, bedeutet auch Schutz.»

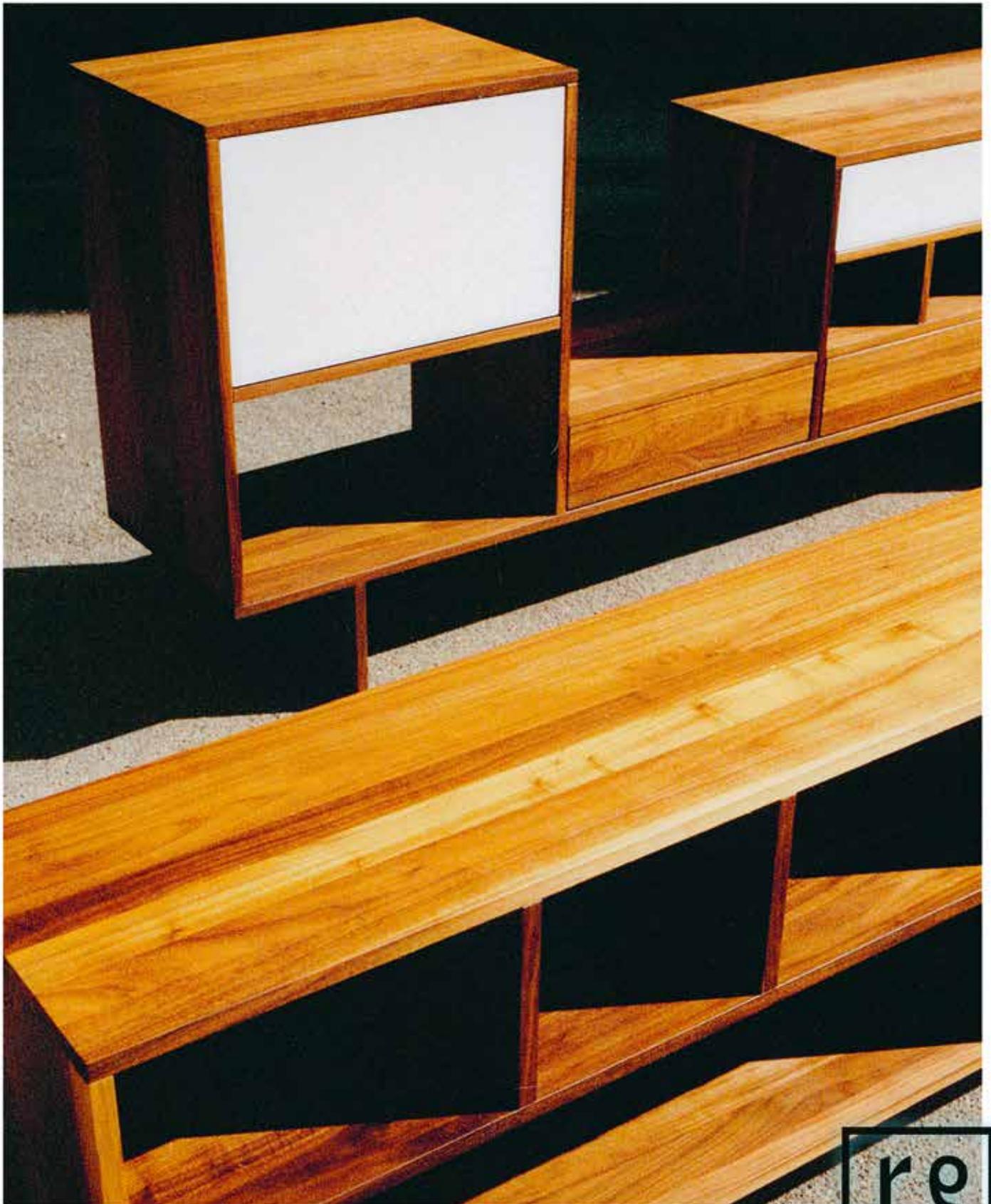
PAPIERTIGER

So ein kluges Tier fand deshalb Aufnahme in den chinesischen Kanon, in Redewendungen, in die Strategeme, die 36 Kriegslisten oder auch «Listen im alltäglichen Kleinkampf» genannt. Der Sinologe und Jurist Harro von Senger, der die «Kunst der List» seit Jahrzehnten erforscht, erklärt das Strategem «Den Tiger dazu bringen, den Berg zu verlassen» (diàohǔ lishān) so: Diese List geht auf eine Sage zurück und erzählt von einem Tiger, der eines Tages einen Fuchs fing und ihn verspeisen wollte. Um dies zu verhindern, sagte der Fuchs, er sei ein vom Himmel gesandtes Wesen, und schlug dem Tiger vor, gemeinsam den Wald zu durchstreifen, damit er sehen könne, welche Furcht er, der Fuchs, auslöse. Der Tiger war einverstanden, ging hinter dem Fuchs her und tatsächlich, alle Tiere, denen sie begegneten, rannten verängstigt davon. Der Tiger merkte nicht, dass sie vor ihm und nicht etwa





Roger Stutz übt gerne
mit dem sogenannten
König der Waffen.



Winterthur
Zürich Lochergut
Zürich am Hauptbahnhof

reseda.ch





vor dem Fuchs davonliefen. Diese 2000 Jahre alte Fabel, so Harro von Senger, umschreibe das Autoritäts-Ausleih-Syndrom: Ist man allein zu schwach, leiht man sich die Macht eines Tigers, eine Autorität, hinter die man sich stellt. Ein beliebter «Tiger» sei beispielsweise der wissenschaftliche Gutachter, der seine Position unanfechtbar untermauere. Man könne aber jederzeit – wenn man die nötigen Mittel, Macht oder Netzwerke habe – einen Gutachter finden, der das genaue Gegenteil wissenschaftlich beweise. Man verstecke sich hinter Geistesgrößen der Vergangenheit oder Gegenwart oder münze sie flugs um in einen Tiger. Am besten gefällt Harro von Senger offenbar der Fuchstrick im Alltag: «Denn sehr oft ist der Tiger, auf den der Fuchs mit pompöser Geste hinweist, nichts als ein Papiertiger.»

DAS WEICHE TRITT AUF DAS FESTE

Ist also der Tiger doch nicht so klug, ist er verblendet von seinem Stolz, seiner Macht- und Körperfülle, die ihn letzten Endes das Leben kostete und nicht vor der Ausrottung bewahrte, frage ich Roger Stutz. Oder weil er ein Einzelgänger sei, keinen neben sich dulde, gemäss der Redewendung: Auf einem Berg können keine zwei Tiger leben? Dies beziehe sich eher auf die Kampfkunst, so Roger Stutz, es sei ratsam, nur mit einem Lehrer zu lernen. Der Mensch sei indes eine Naturgewalt, ihr ist auch kein Tiger gewachsen. Dennoch könne man vom Tiger noch immer viel lernen. Er setzt das Tier deshalb auch im Konfliktmanagement ein, denn mit Geschmeidigkeit käme man allemal weiter, als wenn zwei Yang-Typen, zwei Sturköpfe, aufeinanderprallen. Mit den weichen Yin-Mitteln müsse man die feste Yang-Energie umleiten, nicht etwa Gegendruck aufbauen, sondern diesen umwandeln in Demut. Davon spricht auch das I-Ging, das Buch der Wandlungen – eine Sammlung von Orakelsprüchen und Strichen – dort wird im 10. Zeichen «Das Auftreten» des Tigers erwähnt: Das Weiche tritt auf das Feste, und es geschieht dennoch nichts, denn die Berührung ist weich und nicht herausfordernd. Nur Überheblichkeit und Arroganz sind gefährlich, wenn sie auf des Tigers Schwanz treten.

Schliesslich habe der Tiger sämtliche Eigenschaften, die man im Alltag gebrauchen kann, meint Roger Stutz weiter: Er gibt sich kämpferisch und ist doch sanft und gleichmütig. Er ist gelassen und weise, seine Bewegungen sind bedacht. Dies wiederum führt zu einer bewussten und aufrechten Körperhaltung. Der Tiger liege da, tue nichts und beobachte die Welt unter halbgeschlossenen Augenlidern, nehme aber alles genauestens wahr, der Mensch sei indes ständig

in Bewegung und übersehe dabei das Wesentliche. «Sein Leben nicht mit unnützen Tätigkeiten verstopfen, gemächlich durchs Leben gehen wie der Tiger durch den Wald, dabei die Umwelt durchaus beobachten, die Augen nicht verschliessen, sich zurücknehmen, jederzeit bereit sein: alert. Viel können wir vom Tiger lernen.»

Jedenfalls ist mir auf dem Rückweg, als wäre mein Gang über den Waldboden weich und dynamisch, aufrecht und federnd, als wären meine Sinne wach und aufmerksam, als hätte ich etwas vom Tigergeist begriffen. ●

«Ist man allein
zu schwach,
leiht man sich
die Macht
eines Tigers.»

ALICE GRÜNFELDER ist Sinologin und Autorin mehrerer Bücher über Asien, zuletzt «Die Wüstengängerin», demnächst erscheint ihr Buch «Wolken über Taiwan». Sie unterrichtet selbst Qigong in Zürich.
literaturfelder.com, qigongimfluss.ch

STEPHAN RAPPO ist dem Tiger erst im Zoo begegnet, möchte aber auf alle Fälle gerne so durch die Luft wirbeln können wie die Helden in «Crouching Tiger, Hidden Dragon».
stephanrappo.net



Martial Arts



Chinesische Kampfkunstformen – ein Überblick

Die traditionellen chinesischen Kampfkünste legen grossen Wert auf körperliche sowie geistige und persönliche Entwicklung. Aber was ist der Unterschied zwischen Kung-Fu, Shaolin und Qigong?

Wushu

Wushu ist der Überbegriff der verschiedenen Kriegskunstformen. Aus dem Chinesischen übersetzt steht das Wort für Kampfkünste. Grundsätzlich werden die verschiedenen Stilrichtungen nach ihren Meistern benannt. Das Wissen wird traditionellerweise immer vom Meister direkt an seinen Meisterschüler übertragen.

① Shaolin-Kung-Fu

Ist die bedeutendste Kampfkunstform Chinas, die vor rund 1500 Jahren entstand. Ursprünglich wird sie auf Bodhidharma zurückgeführt, den Begründer des Chan-Buddhismus. Er entwickelte Übungsabfolgen, um die Gesundheit der meditierenden Shaolin-Mönche zu fördern. Meditation ist bis heute Teil des Shaolin-Kung-Fu. Es geht im Training um mehr als um den Kampf: die persönliche Entwicklung gehört genau so auf den Trainingsplan wie Körperübungen. Die Übungen werden mit oder ohne Waffen ausgeführt. Heute beziehen sich nicht mehr alle Kung-Fu-Stile auf die Shaolin-Tradition, daher finden wir der Begriff Kung-Fu häufig alleine.

② Taiji-Chuan

Auch bekannt als Taiji, entstand laut Legende durch taoistische Mönche im 13. Jahrhundert. Erste historische Zeugnisse stammen aus dem 17. Jahrhundert. Es entwickelte sich im Zusammenhang mit den philosophischen Grundsätzen des Taoismus und Konfuzianismus. Und so spielt im Taiji das Zusammenspiel von Yin und Yang (dem Weichen und dem Harten) eine wichtige Rolle. Taiji wird sehr langsam mit weichen, fließenden Bewegungen ausgeführt und umgangssprachlich auch als Schattenboxen bezeichnet. Nebst den traditionellen Formen wird mit dem Schwert, dem Stock oder dem Fächer geübt. Die meditativ ausgeführten Bewegungen führen zu Ruhe und Gelassenheit.

③ Qigong

Ist ein traditionelles Bewegungssystem zur Förderung der Gesundheit. Körperübungen, die langsam ausgeführt werden, stärken die innere Kraft und die sensorischen Fähigkeiten. Die Rolle des Qi, der Lebensenergie, spielt dabei eine wichtige Rolle. Das betrifft die Ausführung der Techniken, geht von Atem- und Meditationsübungen bis zu einer speziellen Ernährung, die das Qi stärken soll. Die Traditionelle Chinesische Medizin und Ernährungslehre fließt oft ebenso in diese Lehren ein.

PS: Taekwondo stammt aus Korea, Judo, Karate, Ninjutsu & Jiu-Jitsu aus Japan; Muay-Thai ist das thailändische Kickboxen.





Meister Shi Xing Long aus Obernau

Roger Stutz, was ist die grösste Veränderung, die Sie erleben, seit Sie Kung-Fu trainieren?

Ich kann mich nicht mehr erinnern, wie es ohne war. Kung-Fu ist über die Jahre regelrecht zu einer Lebensphilosophie geworden. Es ist immer präsent, sei es in der Kindererziehung oder wenn ich mir eine Tasse Tee koche. Es macht mich zu einem achtsameren Menschen und ist Werkzeug in nicht ganz einfachen Lebenssituationen.

Wie kann Kampfkunst unsere Gesundheit beeinflussen?

Das Training ist so ganzheitlich wie wohl bei keiner anderen Sportart. Es kombiniert Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Kondition und weil die Abfolgen nicht ganz einfach sind, werden auch die Hirnhälften besser verknüpft. Man lernt sich besser spüren, wird körperlich wie auch im Geist flexibler.

Filme zeigen Martial Arts immer wieder als Kampfform. Wie viel Realität steckt hinter Jackie Chan?

Wer in China bei der Polizei, beim Militär oder eben Action-Schauspieler ist, der war mit grosser Wahrscheinlichkeit auf einer Akademie für Kung-Fu. In China werden die Shaolin-Schulen wie Internate geführt. Mit zum Teil bis zu 30 000 Schülern. Als ich vor rund 20 Jahren zum ersten Mal in China war, gab es noch Dörfer, wo die örtliche Kampfkunst-Schule die Polizei ersetzte.

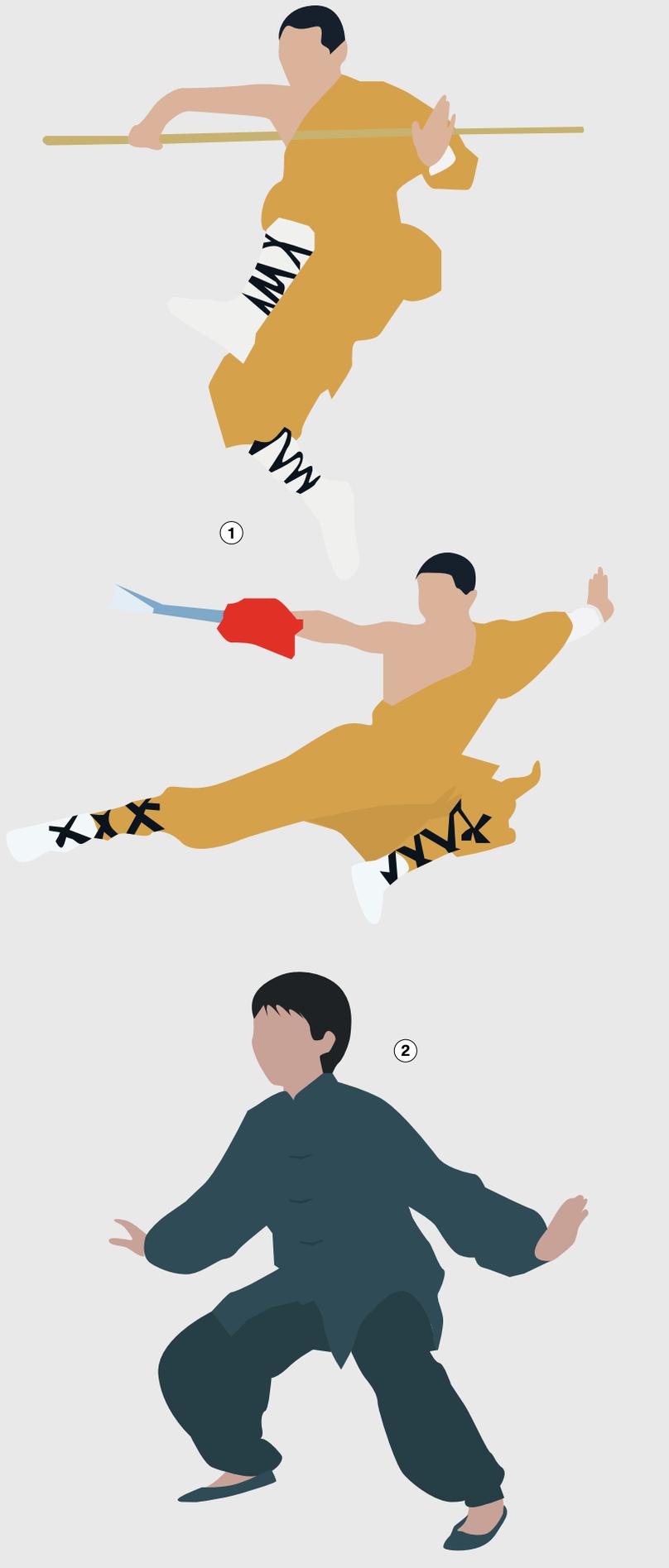
Sie wurden in den Stammbaum der Shaolin-Kung-Fu-Familie Wang aufgenommen und sind seither Meister Shi Xing Long. Wie schafft man das?

1996 machte der chinesische Shaolin-Tempel eine Welttour, um Geld für die Renovation zu sammeln. Dabei gab es ein Kung-Fu-Turnier. Ich kam unter die ersten drei und wurde nach China eingeladen, um vor Ort zu trainieren. Es war ein mega Drill und zu Beginn wollte ich jeden Tag nach Hause. Mein jetziger Meister hat sich dann darum bemüht, mich zu unterrichten und dann bin ich hängen geblieben. Insgesamt lebte ich um die 7-8 Jahre mit ihm im Tempel und trage nun die grosse Verantwortung, das 1500 Jahre alte Erbe der Wang-Familie weiterzugeben. Was übertragen in unsere Kultur schwierig ist, unter anderem weil es so viel Zeit beansprucht, diese Menge an Wissen weiterzugeben.

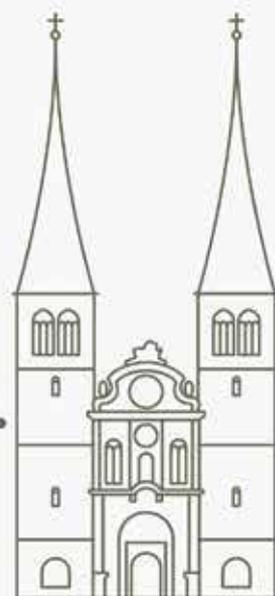
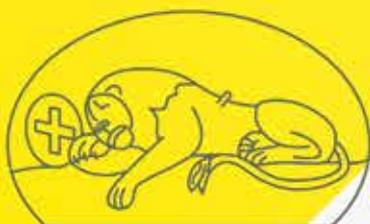
Kann jeder die Ausbildung an einem Shaolin-Kloster in China durchlaufen?

Jein. Es gibt so eine Art Shaolin-Tourismus und da kann jeder Kurse besuchen, vielleicht auch ein Jahr in einem Shaolin-Tempel bleiben. Aber die Diplome, die ausgestellt werden, haben im Prinzip keinen Wert. Eine Meisterausbildung dauert traditionell 12 Jahre. Von 1000 Praktizierenden schafft es vielleicht einer die harte Ausbildung zum Meister zu durchlaufen. Wegen der Zeit, die investiert werden muss und weil es wirklich ein extremes Trainingsprogramm ist.

Probetrainings bei Meister ROGER STUTZ können im Shaolin-Tempel in Obernau bei Luzern jederzeit besucht werden.
shaolintempel.ch



Next Stop: Luzern



Fidea Design Concept Store

Hertensteinstrasse 20
in der Luzerner Altstadt

fideadesign.com



Luzerner Designprodukte
& ausgewählte Geschenke für Dich und Deine Liebsten

swiss & sustainable 



24 Stunden rund um Kriens

☕ Italienische Kaffeekultur: Die anregende Wirkung eines Kaffees aus der neu hergerichteten Kaffeemaschine Faema E61 sollte man sich nicht entgehen lassen. Das Lokal Mezzo in Kriens steht für höchste italienische Esskultur und serviert jeden Samstag von 9 bis 16 Uhr in der Café-Bar Antipasti und Kaffee. Im Laden werden leckere Produkte aus Apulien angepriesen, unter anderem Olivenöl von den eigenen Bäumen in Italien.

🏠 Bunker, Bahnhof und Hüttli: Die alte Villa Florida im Bellpark beherbergt das Museum für Geschichte, Fotografie und Kunst und überrascht mit Ausstellungen zur Lokalgeschichte wie etwa zu den Themen Autobahn, Hütten oder Bunker. Fokus des Museums ist die Fotografie. Zudem gibt es

immer wieder Wechselausstellungen mit Schweizer Kunst. Hineinblicken kann man auch ins Archiv mit ortsgeschichtlichen Themen oder in die Sammlung zeitgenössischer Schweizer Zeichnungen.

🍷 Mittagshäppchen: Karmapunkte sammelt, wer Gutes tut. Wer sich was Gutes tun will, kehrt ins «Karma» ein. Das tibetische Restaurant serviert täglich frische Momos und andere asiatische Spezialitäten.

🍺 Krienser Drachen: Das Mons Bier mit dem Pilatusdrachen im Logo spielt mit seinem Namen auf den Krienser Hausberg und dessen lateinischen Namen Mons fractus an (der gebrochene Berg). Wer etwas vom Krienser Lokalbier mit nach Hause nehmen möchte, geht am besten gleich bei der Brauwerkstatt in der ehema-

ligen Teigwarenfabrik vorbei. Dort werden auch Führungen und Degustationen angeboten.

👁️ Erkunden: Nach dem Mittag wird es Zeit, die Umgebung von Kriens zu erkunden. Dafür steigt man in die Pilatusbahn und fährt auf die Fräkmüntegg. Oben angelangt, gibt es unzählige Dinge zu erleben. Schneeschuhtrails, eine traumhafte Aussicht über den Vierwaldstättersee und diverse Schlittelpisten warten darauf, entdeckt zu werden.

🍰 Koch- und Kreativkurse: Ab geht es in die Schnauserei. Das Eventlokal hat sich auf Kochkurse spezialisiert: Es wird einem gezeigt, wie man Capuns macht, wie kreative Torten entstehen oder was man alles Essbares von einem Frühlingsspaziergang nach Hause nehmen kann. ●

Reisebegleiter

BRÄNDI DOG

Hier geht es nicht um Wildkatzen, hier werden Hunde übers Spielbrett gejagt. Ähnlich wie bei Eile mit Weile geht es darum, seine Figuren, oder eben Hunde, möglichst schnell zurück in den Zwinger zu bringen. Doch mit zusätzlichen Elementen wird das Spiel noch variantenreicher. Gespielt wird in zwei Zweiertteams und mitmachen kann jeder, mit oder ohne Erfahrung. Brändi Dog gilt als Klassiker unter den Spielen und wurde von der gleichnamigen **Stiftung Brändi** entwickelt. Die Non-Profit-Organisation mit Sitz in Kriens setzt sich seit 1968 für Menschen mit geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung, Lernschwierigkeiten oder psychischer Beeinträchtigung ein. Es sind auch diese Menschen, die in der täglichen Produktion von Brändi Dog-Spielbrettern arbeiten.

TIGERBALSAM

So wie in China praktisch jedem Körperteil des Tigers heilende Kräfte zugesprochen werden, kann auch der Tigerbalsam gegen jegliche Art von Gebrechen dienlich sein. Doch zum Glück enthält der Balsam – anders als die Traditionelle Chinesische Medizin – keine Tigerbestandteile. Tierischen Balsam gibt es übrigens auch in der Schweizer Version: Der Tigerbalsam der Alpen ist die **Murmeltiersalbe**. Das verwendete Öl stammt tatsächlich von Murmeltieren. Allerdings nur von solchen, die in der Schweiz zum Eindämmen einer Überpopulation gejagt werden dürfen. Zum Beispiel: puralpina.ch

MITBRINGSEL

Bevor man auf direktem Weg zur Pilatusbahn schreitet, empfiehlt es sich, kurz bei der **Enzli-Bäckerei** vorbeizuschauen. Seit 70 Jahren werden die Zentralschweizer Guetzli-Spezialitäten nach demselben Rezept hergestellt. Täglich frisch gebacken und an Restaurants, Cafés oder Privatpersonen geliefert, ist das Enzli unter den Luzernern kaum mehr wegzudenken. Mittlerweile gibt es neben dem klassischen Kokos-Mandelgeschmack auch Guetzli mit Zitronenaroma oder Schokolade. Nussstangen und Dessert-Variationen stellt der traditionelle Krienser Familienbetrieb her.

