

# FRISCHPUNKT-BLATT

FEBRUAR 2021



FINDEST DU EINEN  
FRISCHPUNKT-AUFKLEBER IN  
DEINEM BLATT?

Hurra!  
Die Bäckerei «Bim Donner»  
offeriert dir einen Nussgipfel oder  
ein «Schoggi-Maisbrötli».

Mehr auf Seite 13.

**NACHHALTIGKEIT HAT VIELE GESICHTER**



## INHALT



Seite 3 | Frischpunkt-Werte  
Seite 4 | Frischpunkt-Gesicht Muriel Baumgartner  
Seite 5 | 48 Ideen für Nachhaltigkeit im Alltag  
Seite 11 | Frischpunkt-Fakt

### «Nachhaltigkeit hat viele Gesichter»

**Seite 6 | Néa Naturcoiffure**  
Nachhaltige Haut- und Haarpflege

**Seite 8 | Demeter-Hof Staerenberg**  
Zum Wohle des Tiers

**Seite 12 | Bäckerei «Bim Donner»**  
Eine Arbeit, die den Menschen ins Zentrum stellt

**Seite 14 | Leist Optik**  
«Normau isch anders»

**Seite 16 | talentierbar**  
Nachhaltige Kommunikation

Seite 18 | Wir brauchen dich!  
Seite 19 | Ausblick und Impressum

## NACHHALTIGKEIT HAT VIELE GESICHTER

Liebe Leserin, lieber Leser

Das neue Frischpunkt-Blatt steht unter dem Titel «Nachhaltigkeit hat viele Gesichter». Denn die Möglichkeiten, wie wir uns für die Nachhaltigkeit unseres Planeten einsetzen können, sind so vielfältig wie wir Menschen. Auf ganz unterschiedliche Art und Weise können wir tagtäglich zu mehr Nachhaltigkeit in der Welt beitragen und dabei auf das gleiche Ziel hinarbeiten: Eine zukunftstaugliche Lebensgrundlage für kommende Generationen schaffen.

In der neuen Ausgabe des Frischpunkt-Blattes stellen wir verschiedene Akteur\*innen vor, welche sich alle auf ihre Art, in ihrem Bereich für noch mehr Nachhaltigkeit engagieren. Entstanden sind dabei spannende Berichte über Menschen, die ihr Bestes und mehr geben, um zu einer zukunftstauglichen Welt beizutragen.

Wir vom Frischpunkt sind überzeugt, dass fair und nachhaltig produzierte Lebensmittel merklich zu unserer Gesundheit beitragen und dass uns dies wiederum Energie liefert, dass wir uns für mehr Nachhaltigkeit einsetzen können.

Aus Leidenschaft und Überzeugung setzen wir uns in unseren Filialen ein, kleinen, lokalen Produzent\*innen eine Plattform zu bieten und den Austausch zwischen Kund\*innen und Produzent\*innen zu fördern. Nur wirklich frische Bio-Produkte, die mit einem Blick für unsere Erde produziert wurden, schaffen es in unsere Filialen.

Wir wünschen euch viel Vergnügen beim Lesen und spannende Einblicke in die vielfältigen Gesichter der Nachhaltigkeit.

**RAPHAEL BLATT**  
GESCHÄFTSINHABER



# FRISCHPUNKT-WERTE

Dafür engagieren wir uns jeden Tag:

## **Biogemüse direkt ab Hof**

Frisch, regional, nachhaltig

## **Saisonprodukte**

Unverpackt, biologisch, inspirierend

## **Spezialitäten aus der Schweiz**

Traditionell, innovativ, mit Herz

## **Persönlicher Austausch**

Nahbar, kollegial, wertschätzend

## **FOLGE GEMEINSAM MIT UNS DER SAISON VON SCHWEIZER FRÜCHTEN UND GEMÜSE!**

Im Frischpunkt wählst du die Lebensmittel für deine ausgewogene Ernährung aus einem saisonalen, biologischen und unverpackten Sortiment.

Unser vielseitiges Angebot umfasst nebst vielen Gemüse- und Früchtesorten auch Trockenprodukte, Fleisch, Milchprodukte, Wein und Bier und Gewürze.

Dieses reichhaltige Sortiment ergänzen wir mit ausgewählten saisonalen und fair hergestellten Produkten aus dem nahen Ausland.

Wir lieben es, unsere Lebensmittel wertzuschätzen, nachhaltigere Alternativen anzubieten und uns im Frischpunkt persönlich mit dir auszutauschen.

**WIR SIND FRISCH. PUNKT.**





## Muriels Engagement im Frischpunkt

Dass wir heute nur knapp 7% unseres Einkommens für Lebensmittel ausgeben, ist für Muriel unverständlich, setzt sie sich doch dafür ein, dass die Nahrung – unsere Lebensgrundlage – mehr Wertschätzung und einen zentraleren Platz in unserem Alltag verdient. Räume, die zu Aufklärung und Austausch beitragen, erachtet Muriel darum als wahnsinnig wichtig. So einen Raum hat sie im Frischpunkt gefunden. Sie schätzt es, Teil des Teams zu sein und sich im Frischpunkt für die gemeinsame Vision zu engagieren.

Denn sie ist überzeugt, dass die Frischpunkt-Kund\*innen automatisch eine andere Verbindung und Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln entwickeln. Was laut Muriel sicher dazu beiträgt, ist, dass das Einkaufen im Frischpunkt eigentlich bereits zu Hause beginnt: Gläser, Taschen, Gefäße parat machen und sich klar darüber werden, was man braucht. Vor Ort im Laden können die Kund\*innen dann selbst aktiv werden, nach Herzenslust abfüllen und das Produkt, welches sie kaufen, tatsächlich sehen. Das schafft Nähe zum Produkt, welches man kauft.

## Natur bedeutet Freiheit

Muriel ist im Waadtland, oberhalb von Lausanne, auf einem Demeter-Bauernhof aufgewachsen, der Teil der Institution La Branche, für beeinträchtigte Menschen ist. Schon immer hat Muriel darum viel Zeit in der Natur verbracht, wo sie sich besonders frei und wohl fühlt. Mit elf Jahren, nach dem Suizid ihres Vaters, haben Muriel und ihre Familie den Hof verlassen und in Ostermundigen ein neues Zuhause gefunden.

Nach der Schule verspürte Muriel einen starken Drang, wieder vermehrt raus zu gehen und sich mit den Händen zu betätigen. Sie entschied sich darum für die Lehre als Gemüsegärtnerin. Dazu sagt sie: «Das Arbeiten mit dem Boden ist das Schönste. Es gibt mir so viel». Während der Lehrzeit konnte Muriel richtig zu sich selbst finden und eine stabile Verbindung zur Erde und zum Boden aufbauen. Ihre Liebe für den Boden wird deutlich spürbar, wenn sie sagt:

**«DIE ARBEIT MIT DEM BODEN IST FÜR MICH HEILEND».**

Am Frischpunkt gefällt Muriel ausserdem, dass vorwiegend saisonale Gemüse- und Früchtesorten zum Verkauf stehen. Sie ist überzeugt, dass dies hilfreich ist, damit die Menschen wieder lernen, was gerade Saison hat. Muriel kann sich vorstellen, dass das Einkaufen im Frischpunkt vielleicht manchmal auch etwas Mut braucht. Weil der Frischpunkt im Winter keine Peperoni hat, getrauen sich Kund\*innen auch Mal einen Winterrettich zu kaufen oder eine Chioggia Rande. Dabei entstehen spannende Gespräche über mögliche Kochvarianten und das Ernährungssystem im Allgemeinen.



Muriel triffst du häufig im Frischpunkt in Langnau. Sie freut sich, wenn du sie ansprichst, wenn du dich mutig fühlst und ein neues Gemüse ausprobieren möchtest.

# IDEEN FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG



## Nachhaltigkeit hat viele Gesichter

Auf ganz unterschiedliche Art und Weise können wir uns täglich für etwas mehr Nachhaltigkeit in der Welt einsetzen. Gemeinsam kommen wir dabei am weitesten, denn jeder Beitrag ist ein Beitrag. Hier präsentieren wir dir eine Auswahl (!) an Ideen, damit du bestimmt auch die passende für dich findest.

Was davon machst du bereits? Was machst du, was hier nicht aufgeführt ist? Was von dieser Liste möchtest du in Zukunft vermehrt machen?

### Transport

1. Lass das Auto stehen und nimm den ÖV, das Velo oder geh zu Fuss.
2. Verzichte auf lange Flugreisen.
3. Teile dein Auto mit einer anderen Person.
4. Nimm jemanden zur Arbeit mit.
5. ...

### Ernährung

6. Iss vorwiegend saisonal und lokal.
7. Unterstütze die lokale Produktion.
8. Achte auf das Bio-Suisse oder Demeter-Label.
9. Konsumiere exotische Früchte und Gemüse bewusst und in kleinen Mengen.
10. Unterstütze Produzent\*innen, welche achtsam mit den Ressourcen unserer Welt umgehen.
11. Iss vermehrt vegetarisch und vegan.
12. Mach deine Lebensmittel haltbar, damit du auch im Winter Sommergemüse geniessen kannst.
13. Konsumiere Fleisch aus verantwortungsvollen Quellen.
14. Kaufe deine Lebensmittel unverpackt.
15. Bau deine eigenen Lebensmittel an.
16. Setz dich damit auseinander, wie Lebensmittel hergestellt werden.
17. Unterstütze Restaurants, welche vorwiegend aus saisonalen, regionalen Zutaten kochen.
18. Vermeide Lebensmittelabfälle. Schenke das überflüssige Essen weiter oder mach es haltbar.

19. Kompostiere verdorbenes Essen und wirf es nicht in den Abfall.
20. Nutze deine Sinne, um zu überprüfen ob Lebensmittel auch nach Ablauf des MHD noch geniessbar sind.
21. Trink mehr Wasser anstatt Fertiggetränke.
22. Kaufe mit Einkaufsliste ein.
23. Bring deine eigene Einkaufstasche mit.
24. ...

### Haut- und Haarpflege

25. Kaufe deine Pflegeprodukte unverpackt.
26. Kaufe zertifiziert biologische Produkte mit möglichst vielen natürlichen Inhaltsstoffen.
27. Verzichte auf Produkte, die an Tieren getestet wurden.
28. Verzichte auf Haarspray, Sprühdeos etc.
29. Unterstütze Geschäfte, welche bewusst Naturkosmetik nutzen.
30. ...

### Kleidung

31. Hol dir deine Kleidung in Second-Hand-Läden.
32. Achte auf nachhaltige Labels.
33. Kaufe weniger Kleider.
34. Repariere, was du reparieren kannst oder suche eine alternative Verwendung und funktioniere alte Kleidungsstücke um.
35. Schenke alte Kleidung weiter.
36. ...

### Haus, Haushalt, Garten

37. Kaufe nur, was du wirklich brauchst.
38. Recycle so viel wie möglich.
39. Teile Geräte, welche du selten brauchst mit Nachbar\*innen oder deiner Familie.
40. Stosslüften anstatt Fenster kippen.
41. Denk an die Umwelt, bevor du die Heizung hochdrehst.
42. Geh sparsam mit Wasser um.
43. Stell deine eigene, chemiefreie Reinigungsmittel her.
44. Repariere, was kaputt geht, oder suche eine neue Verwendung.
45. Lass den Rasen wachsen oder ersetze ihn mit Grünflächen und schaffe so Raum für Biodiversität.
46. Denk daran: Weniger ist mehr.
47. Investiere in hochwertige Materialien bei Möbeln, Spielzeug etc.
48. ...

# NÉA NATURCOIFFURE

## NACHHALTIGE HAUT- UND HAARPFLEGE

Langnau im Emmental

### Gesund bis in die Haarspitzen

«Du bist, was du isst», heisst es im Volksmund. Nicht umsonst. Ob wir täglich frische Lebensmittel konsumieren, die reich an Nährstoffen und Vitaminen sind, hat erwiesenermassen einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Genauso verhält es sich mit Kosmetikprodukten, welche wir für die morgendliche oder abendliche Haut- und Haarpflege nutzen. Über das grösste Organ – unsere Haut – gelangen sowohl schädliche wie auch erwünschte Stoffe rasch in unseren Körper.

### «DIE UNVERGLEICHLICHE FRISCHE VON BIO-PFLEGEPRODUKTEN IST AUCH AUF DER HAUT SPÜRBAR».

Nadja Bigler über Bio-Pflegeprodukte

Nicht nur uns tut eine nachhaltige Pflege gut, auch unser Planet freut sich, wenn wir auf nachhaltige Alternativen setzen und ihm so Sorge tragen. Die gelernte Damen- und Herrencoiffeuse EFZ, Nadja Bigler, hat sich darum vor 17 Jahren dazu entschieden, in ihrer Tätigkeit als Coiffeuse gänzlich auf Chemie zu verzichten. Seither arbeitet sie als Naturcoiffeuse und Hautpflegeberaterin ausschliesslich mit frischen Bio-Produkten, die ganz ohne künstliche Konservierungsstoffe, Chemie und Erdöl auskommen.

Seit zweieinhalb Jahren ist Nadja Bigler eine Nachbarin des Frischpunktes und begrüsst in Langnau ihre Kund\*innen. Aus Überzeugung kauft Nadja fast nur in kleinen Bio-Läden ein, um damit das lokale Gewerbe zu unterstützen. Am Frischpunkt schätzt sie insbesondere, dass sie ihr Gemüse verpackungsfrei und in Bio-Qualität einkaufen kann. Ausserdem gefällt ihr der Gedanke, dass sie und der Frischpunkt gemeinsam für die Gesundheit von Menschen sorgen; sie von aussen, der Frischpunkt von innen.

### Weg von der Chemie, hin zur Frische

Mit ihrer Selbstständigkeit als Naturcoiffeuse lebt Nadja ihren Traum. Seit sie sich erinnern kann, ist sie fasziniert von Haaren.

Schon als Kind schnitt sie jeweils ihrem Vater und Bruder die Haare und flocht die Haare ihrer Freundinnen zu hübschen Frisuren. Bei der Berufswahl musste Nadja Bigler darum nicht lange überlegen. Auch das Schnuppern in anderen Tätigkeiten konnte sie nicht von ihrem Berufswunsch «Coiffeuse» abbringen.

### «ICH LEBE MEINE LEIDENSCHAFT».

Nadja Bigler über ihren Beruf



Nadja Bigler mit einer Kundin



Als eine Pionierin auf dem Gebiet der Naturcoiffeure hat sich Nadja in den letzten Jahren in Seminaren vor allem in Deutschland und Österreich und durch das Lesen von Fachbüchern im Bereich Haut und Haar stets weitergebildet und sich ganzheitliches, neues Wissen angeeignet. Unter anderem auch in China, wo sie eine einmonatige An-Mo-Kopfmassageausbildung absolvierte und dabei auch gleich die perfekte Waschsüssel fand, die sie kurzerhand via Schiff in die Schweiz transportieren liess. Ihre Freude war gross, als es einen Monat später an ihrer Tür klingelte und sie die Waschsüssel in Empfang nehmen konnte. Was es mit der Schüssel auf sich hat, verraten wir im nächsten Abschnitt.

## Ein Besuch beim Naturcoiffeur

Der Besuch bei Nadja Bigler unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von einem normalen Coiffeurbesuch. Als Naturcoiffeuse nutzt Nadja ausschliesslich biologische Pflegeprodukte. Während sie früher noch mit Pflanzenhaarfarben arbeitete, verzichtet sie heute fast komplett auf Farbveränderungen.

Dazu erzählt sie uns: «Mit 16 hatte ich bereits meine ersten vereinzelt weissen Haare. Irgendwann waren es so viele, dass ich begonnen habe, mit einer Tönung meine grauen Haare abzudecken. Als die Tönung nicht mehr genügend Deckkraft hatte, entschied ich mich für eine chemische Haarfarbe. Das Gefühl auf der Kopfhaut war sehr unangenehm. Ich dachte mir: "Einmal und nie wieder!" Also probierte ich Pflanzenhaarfarben aus. Vor 10 Jahren entschied ich mich dann für meine natürliche Haarfarbe. Seither fühle ich mich frei und authentisch. »

## «WEISSE UND GRAUE HAARE SIND MODERN UND ATTRAKTIV. BEI FRAUEN UND BEI MÄNNERN!»

Nadja Bigler

Vor dem Haarewaschen bürstet Nadja Bigler die Haare der Kund\*innen mit einer Naturborstenbürste, so dass sich die Kopfhaut entspannen kann und die Haare entwirrt werden.

Dank der speziellen Waschsüssel aus China mit Liege können Nadjas Kund\*innen beim Haarewaschen bequem liegen, was um einiges entspannter ist für den Nackenbereich als die herkömmliche Waschsüssel. Während dem Haarewaschen geniessen Nadjas Kund\*innen eine wohltuende Kopfmassage. Beim anschliessenden Haarschnitt achtet Nadja darauf, dass dieser die Persönlichkeit der Kundin unterstreicht und dem natürlichen Fall und der Bewegung des Haares gerecht wird. So schafft Nadja zudem ein Erlebnis totaler Entspannung und Erholung.

Sie freut sich darum immer ganz besonders, wenn ihre Kund\*innen bei der Verabschiedung nicht nur sagen «Wow, der Haarschnitt ist toll», sondern auch «Danke, ich fühle mich richtig gut».

## Spüre die Frische

Wenn es dir nun ergeht wie uns beim Interview mit Nadja und du dir gerne etwas Ruhe, Entspannung und Frische für dich und dein Haar und deine Haut schenken möchtest, dann haben wir einen frischen Tipp für dich: Kombiniere deinen nächsten Frischpunkt-Einkauf doch einfach mit einem Besuch bei Nadja Bigler und spüre die nahrhafte Frische.



## Néa Der Haarschnitt

Naturcoiffure  
Nadja Bigler  
Dorfstrasse 5  
3550 Langnau im Emmental

T 079 747 08 49  
nadjabigler@outlook.com  
nadjabigler.ringana.com

# NACHHALTIGE PRODUKTE AUS LEIDENSCHAFT

Langanu im Emmental, Staerenberg

Als wir den Frischpunkt in Langanu eröffnet haben, fragte Susanne Wyss bei uns an, ob sie wohl die Rüstabfälle des Frischpunktes beziehen könnte, um sie an ihre Freiland Schweine zu verfüttern. Begeistert von dieser Idee, beziehen wir heute im Gegenzug Schweinefleisch von ihr und tragen so zu einem kleinen, nachhaltigen Kreislauf bei. Im Porträt stellen wir dir die begeisterte Bäuerin und ihren Betrieb vor.

## Demeter-Betriebe Staerenberg und Brügglen

Oberhalb von Langanu, per Luftlinie gut 2 Kilometer voneinander entfernt, befinden sich die beiden zusammengehörenden Demeter-Betriebe Staerenberg und Brügglen. Jeweils benannt nach ihrer geografischen Lage, wie dies früher gang und gäbe war. Bewirtschaftet werden die beiden Höfe von Susanne Wyss und ihrem Lebenspartner Boris Liechti. Susanne verrät uns im Interview, dass sie von Herzen gerne Bäuerin ist und aus Leidenschaft und Überzeugung Wert darauf legt, ein nachhaltiges Produkt zu produzieren.

Auf den beiden Höfen kümmern sich Susanne und Boris passioniert um Milchkühe, Maispoulets, Freiland-Schweine, Walliser Landschaft, Ziegen und Pferde.

**«ES IST MIR EIN GROSSES ANLIEGEN, EIN NAHRUNGSMITTEL ZU PRODUZIEREN, WELCHES MIT REICHLICH ZEIT AUF NATÜRLICHER BASIS UND IN SEINER NATÜRLICHEN UMGEBUNG GEWACHSEN IST.»**

Demeter-Bäuerin, Susanne Wyss über ihre Leidenschaft

«Die Tatsache, dass ich mit meinen verfügbaren Mitteln ein nachhaltiges, lokales Produkt erzeugen kann, motiviert mich, am Morgen aufzustehen.»

## Kleine, nachhaltige Kreisläufe

Das Haupt-Standbein der beiden Betriebe ist die Milchwirtschaft. Weitere Standbeine sind die Fleischvermarktung und der Getreidebau. Dies alles spielt sich in kleinen, durchdachten und nachhaltigen Kreisläufen ab, welche teils auch den gängigen Mechanismen entgegenwirken und diese bewusst durchbrechen. Susanne und Boris setzen bewusst nicht auf Masse, sondern auf Qualität, Nachhaltigkeit und Lokalität.





Im Getreidebau beispielsweise produzieren die beiden alte, in Vergessenheit geratene Getreidesorten wie Dinkel oder Emmer, die auf den beiden Höfen bestens gedeihen. Ihre Schafe sind ein weiteres Beispiel dafür; Die Walliser Landschaft erbringen in Bezug auf die Fleischvermarktung keine Höchstleistungen, dafür passen sie ihrer Genetik entsprechend aber bestens zu den Bedingungen und der Landschaft auf dem Stauernberg.

Susanne Wyss und Boris Liechti sind stets bestrebt, ihren Tieren noch gerechter zu werden. Stress und Leistungsdruck für die Tiere sucht man auf den beiden Höfen vergebens; bewusst setzen die beiden auf Entschleunigung und lassen den Tieren reichlich Zeit zum Wachsen und Gedeihen. Ihre vergleichsweise wenigen Tiere tragen ausserdem alle einen eigenen Namen und geniessen (auch im Winter) viel Freilauf. In naher Zukunft planen sie ausserdem eine Umstellung zur Mutter-Kalb-Haltung und damit zur Mutter-Kalb-Milch (Muka-Milch). Das junge Kalb darf so immer noch bei der Kuh trinken, während diese auch gemolken wird.



### **Nachhaltiges Tierfutter**

Dass für Susanne und Boris ihre Tiere und deren Wohl und eine artgerechte Fütterung an erster Stelle stehen, ist selbstverständlich. Für das Tierwohl engagieren sie sich täglich mit viel Herzblut.

Dies erklärt uns Susanne am Beispiel ihrer Freiland-Schweine, die sie weder mit aus dem Ausland zugekauftem Mastfutter noch mit Soja, sondern mit Bio-Schotte aus der Käserei im Oberthal, mit Bio-Rüstabfällen aus dem Frischpunkt und mit gekochten Bio-Futterkartoffeln füttern. So sorgen die beiden für eine nachhaltige Fütterung ihrer Freiland-Schweine. Während Schotte früher öfter als Nahrung für Schweine genutzt wurde, ist dies heute ein seltenes Phänomen, da Schotte kaum genügend nährstoffreich ist, damit ein Tier innert kurzer Frist das Schlachtgewicht erreicht. Das müssen sie bei Susanne aber auch nicht. Die Futterkartoffeln, welche die beiden für ihre Schweine kochen, dürfen aufgrund kleiner Mängel nicht in den Verkauf für den menschlichen Verzehr gelangen. Obwohl diese natürlich auch für uns einwandfrei geniessbar wären - die Schweine freut's.

### **Ein würdiges Ende**

Auch wenn Susanne einen nahen Bezug zu ihren Tieren hat und einen herzlichen Umgang pflegt; irgendwann kommt die Zeit der Schlachtung. Seit Januar 2021 gehen Susanne Wyss und Boris Liechti für ihre Tiere sogar auch hier - nach einem umfassenden Bewilligungsverfahren - noch einen Schritt weiter.



Als erster Demeter-Betrieb haben sie Anfang 2021 ihre erste Hofschlachtung in der mobilen Schlachteinheit durchgeführt. Die Schlachtung auf dem Hof erspart den Tieren viel Stress und Strapazen. Bis zuletzt geniessen sie ihr Leben auf dem Hof.

Wird ein Tier hingegen herkömmlich in einem Schlachtbetrieb geschlachtet, müssen die Tiere bereits zwischen 05.00 und 06.00 Uhr morgens angeliefert und vom Tierarzt begutachtet werden. Bis zur eigentlichen Tötung verbringen die Tiere dann aber oftmals noch etliche Stunden in der Aufenthaltsbox, fernab ihrer vertrauten Umgebung. Mit der Schlachtung auf dem Hof schliesst sich für Susanne Wyss der Kreislauf: Die Tiere werden auf dem Hof geboren, leben und ernähren sich vom Hof und weiteren lokalen Produkten und sterben auf dem Hof.

## Eine zukunftstaugliche, nachhaltige Ernährung

Gefragt nach ihrer Vorstellung von einer nachhaltigen Ernährung mit Zukunft beschreibt Susanne Wyss eine bewusste, genügsame und vorwiegend lokale Ernährung, die den Genuss von nicht-heimischen Produkten nicht verbietet. Die Vorzüge der globalisierten Welt geniessen und ab und zu eine Orange oder Avocado verzehren, fände sie völlig okay, so lange wir darauf achten, wie die Produkte angebaut werden. Schön fände sie ausserdem eine hohe Dankbarkeit und Genügsamkeit gegenüber dem, was lokal und regional produziert wird.

Sie selbst und ihre Familie leben zu grossen Teilen als Selbstversorger - kommen doch Früchte und Gemüse für Eingemachtes, Einfrorenes, Gedörertes und Sterilisiertes, Milch für Käse und Joghurt, Getreide für hausgebackenes Brot und Fleisch von den eigenen Tieren direkt vom Hof. Fleisch würde Susanne Wyss darum auch nicht zukaufen und verwendet und verkauft wird von «nose to tail» sowieso alles; nicht nur die Edelstücke.

Obwohl Susanne Wyss und ihre Familie gerne Fleisch essen, kann die lebhafteste Bäuerin verstehen, warum man sich für eine Ernährung ohne tierische Produkte entscheidet. Interessiert und neugierig lässt sie sich darum auch immer wieder auf spannende Diskussionen mit Menschen ein, die sich bewusst fleischlos ernähren.

Schliesslich brauche es im Sinne von «Leben und leben lassen» alle verschiedenen Überzeugungen. Sie selbst kann in den Ferien auch gerne Mal auf das Fleisch verzichten, wenn sie nicht hinter der Herstellung stehen kann. Dies ganz im Sinne ihrer Vorstellung einer bewussten, genügsamen Ernährung.

## «WENN WIR IN DIE FERIE Fahren, ERNÄHREN WIR UNS VEGETARISCH.»

Susanne Wyss über nachhaltige Ernährung

### Mehr erfahren

Nach dieser interessanten Frage finden wir im Interview mit Susanne Wyss langsam zum Abschluss, obwohl es noch viel zu diskutieren, hören und erzählen gäbe. Susanne Wyss ist für uns ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie wertvoll offene und wertschätzende Diskussionen zwischen Konsument\*innen und Produzent\*innen sind. Dabei ist es wünschenswert, dass die Gesprächspartner\*innen verschiedene Ansichten vertreten. Denn so lernen wir voneinander, entwickeln ein echtes Verständnis füreinander und erweitern unseren Horizont.

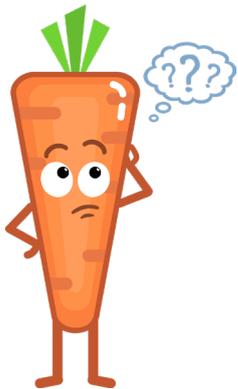
Bist du neugierig mehr über die beiden zusammengehörenden Betriebe Staerenberg und Brügglen zu erfahren? Willst du einen Blick hinter die Kulissen werfen? Dann folge Susanne Wyss und ihrer Leidenschaft auf Facebook unter **Staerenberg** oder hol dir ihre leckeren Produkte im Frischpunkt oder direkt bei ihr auf dem Hof.

[www.staerenberg.ch](http://www.staerenberg.ch)  
Susanne Wyss  
078 662 05 03



Susanne Wyss und  
Boris Liechti

## FRISCHPUNKT-HINTERGRUND-FAKT



Mit dem Frischpunkt-Fakt gewähren wir dir einen Einblick hinter die Kulissen. Wir erzählen dir von unseren Werten, von unserer Überzeugung, von unserem Team, unseren Produkten und vielem mehr.

Wir sind stolz, dass im Frischpunkt-Team ganz unterschiedliche Menschen aufeinandertreffen, wel-

che alle das gleiche Ziel anstreben: Zu einem nachhaltigen Ernährungssystem beitragen. Die Diskussionen, welche dabei entstehen, sind bereichernd und bringen uns weiter.

Du möchtest eine bestimmte Hintergrundinformation in Erfahrung bringen? Dann melde dich bei uns, damit wir im nächsten Blatt darauf eingehen können.



## BÄCKEREI «BIM DONNER»: EINE NACHHALTIGE, AUF DEN MENSCHEN ANGEPASSTE ARBEIT



Rohrbach BE

Hast du das feine, knusprige «Donnerbrot» im Frischpunkt Herzogenbuchsee oder Madiswil schon entdeckt und probiert? In diesem Beitrag erzählen wir dir, was es mit dem Namen auf sich hat, wer es herstellt und was das Bio-Brot so nachhaltig macht.

### Bäckerei «Bim Donner»

Mitte Januar an einem Mittwochnachmittag wählen wir neugierig die Handynummer von Lukas Lustenberger. Wir haben uns mit ihm verabredet, um über das Thema «Nachhaltigkeit hat viele Gesichter» zu plaudern. Der gelernte Bäcker-Konditor arbeitet als Leiter Bäckerei für die WBM-Bäckerei «Bim Donner» in Rohrbach, wo das knusprig, aromatische «Donnerbrot» hergestellt wird. Am Telefon hören wir im Hintergrund das bunte Treiben der kleinen Bäckerei und so langsam läuft uns beim Gedanken an einen noch warmen Nussgipfel das Wasser im Munde zusammen.

#### Über die Stiftung WBM

Seit mehr als 50 Jahren begleitet die Stiftung WBM aus Madiswil erwachsene Menschen mit einer Beeinträchtigung ihren Bedürfnissen entsprechend individuell, wertschätzend und zukunftsorientiert. Das Angebot der WBM umfasst Dienstleistungen in den Bereichen Wohnen, Arbeiten und Ausbildung. Gut 200 Menschen finden in der WBM in unterschiedlichsten Bereichen eine sinnvolle, erfüllende Tätigkeit. In Rohrbach betreibt die WBM eine eigene Bäckerei und Kaffeerösterei.

[www.wbm-madiswil.ch](http://www.wbm-madiswil.ch)

### Eine nachhaltige, auf den Menschen angepasste Arbeit

Lukas leitet die Bäckerei und betreut gemeinsam mit seiner Teamkollegin, Kathrin Vogel, sieben Mitarbeiter\*innen. Obwohl es sich bei der Bäckerei «Bim Donner» natürlich nicht um eine «normale» Bäckerei handelt, setzen Lukas und seine Stellenpartnerin alles daran, dass die sieben Mitarbeitenden ihre Arbeit möglichst autonom und selbstständig - eben doch irgendwie normal - durchführen können. Dazu bieten sie ihrem Team unter anderem Hilfestellungen in Form von klaren, einfachen Abläufen oder Anweisungen, die mit Bildern erklären, was es zu tun gibt. Neue Abläufe und Produkte führt Lukas mit Bedacht und langsam ein, damit er damit niemanden überfordert.

### «DER SPASS DER MITARBEITENDEN UND DIE FREUDE AN DER ARBEIT STEHEN IM VORDERGRUND.»

Lukas Lustenberger über die Arbeit in der Bäckerei

«Darum produzieren wir nur Produkte, die unsere Mitarbeitenden auch komplett selbstständig herstellen können. Wir bestimmen gemeinsam, welche weiteren Backwaren wir noch im Sortiment aufnehmen. Schliesslich soll diese Bäckerei auch ein Ort der Wertschätzung sein.»

Und wenn trotz allem doch Mal etwas schief geht und die Brote zum Beispiel versalzen sind oder eine Lieferung nicht wie bestellt ausgeführt werden kann? Dann setzt Lukas Lustenberger auf eine Eigenschaft, die er schon sein ganzes Leben lang wunderbar beherrscht: «Mit Leichtigkeit improvisieren». Was er uns am Telefon auch gleich beweist, denn aufgrund eines Termins ist seine Stellvertretung bereits zu Hause. Mühelos gelingt es Lukas, ausführlich auf unsere Fragen zu antworten und gleichzeitig auch die Fragen seiner Mitarbeitenden mit Handzeichen und wo nötig mit Wörtern zu klären.

Jeden Tag meistert Lukas in der kleinen Bäckerei den Spagat zwischen Wirtschaftlichkeit und sozialem Engagement. Reines Wirtschaftlichkeitsdenken und Fokus auf die Leistung funktionieren «Bim Donner» nicht.



Es gehört zum Alltag dazu, dass nicht immer alles ganz reibungslos verläuft. In solchen Situationen ist Lukas Lustenberger gefordert, sowohl seinem Team wie auch den Kund\*innen gerecht zu werden, dabei ist er dankbar dafür, dass Kund\*innen meist mit grossem Verständnis reagieren, wenn nicht alles nach Plan läuft.

## Donnerbrot

Die Spezialität der Kleinbäckerei ist das Bio-Donnerbrot. Damit das Brot besonders lange frisch bleibt und ein feines, vielschichtiges Aroma entwickeln kann, arbeiten Lukas und sein Team für die Herstellung des Brots mit einer langen Triebführung. Das heisst, dass der Teig angemischt wird, danach zwei bis drei Stunden ruhen darf, bevor er zusammengelegt wird und über Nacht bei 5 °C in den Kühler kommt. Am nächsten Tag wird der Teig zuerst eine Stunde akklimatisiert, ehe er gewogen, geformt und gebacken wird.

Für das knusprige Bio-Brot verwendet die Bäckerei ausschliesslich Mehl aus regionalen, kleinen und umliegenden Mühlen. Milch und Butter wird Lukas Lustenberger zukünftig im Frischpunkt beziehen und damit weitere lokale Produzent\*innen berücksichtigen und lange Anfahrtswege der Produkte vermeiden. Ausserdem sollen bald auch «Würstli im Teig» und Sandwiches im Sortiment zu finden sein. Auch hierfür wird Lukas Fleisch, Käse und Salat in Bio-Qualität aus dem Frischpunkt beziehen und damit lokale, nachhaltige Kreisläufe unterstützen.

## «Bim Donner» - Eine Scheibe Rohrbacher Geschichte

Während sich Lukas kurz um das Geschehen in der Bäckerei kümmert und wir den gedämpften Geräuschen durch den Telefonhörer aufmerksam lauschen und uns dabei fast wie ein Teil der kleinen, lebhaften Bäckerei fühlen, drängt sich die Frage auf, woher eigentlich der Name der Bäckerei und des Brotes kommen.

Es handle sich um eine alte Geschichte, welche den Rohrbacher\*innen teils auch noch bekannt sei, erzählt uns der engagierte Bäcker dazu. Weil Rohrbach früher eher eine arme Gemeinde war, habe man den Leuten aus dem Dorf anscheinend früher nachgesagt, dass sie Wegelagerer seien (jemand, der an Wegen oder Landstrassen jemandem auflauert, ihn überfällt und beraubt).

Wenn also jemand sagte, dass er oder sie von Rohrbach sei, dann hiess es immer sofort «Herrjeses, du bist von Rohrbach!». Als dann die Industrialisierung kam und eine Bahnlinie durch Rohrbach führte, fanden es die Rohrbacher\*innen an der Zeit, den Spruch umzudrehen. Fortan pflegten sie zu sagen «Bim Donner, ich bin von Rohrbach!».

## Mehr als Brot

Dass Lukas seine Arbeit mit Begeisterung und Freude macht und dabei gedanklich immer schon einen Schritt voraus ist und die nächste anstehende Aufgabe anpackt, merken wir am Telefon sofort. Auch sein Team ist mit Eifer und Tatendrang dabei. Dazu erzählt uns Lukas:

**«DIE MITARBEITENDEN FREUEN SICH IMMER GANZ BESONDERS DANN, WENN SIE SELBST ETWAS VERKAUFEN KÖNNEN. DANN LÄCHELN SIE VOLLER STOLZ.»**

Lukas Lustenberger über das, was er an seiner Arbeit schätzt

«Bim Donner» Bäckerei und Kaffeerösterei gibt es aber mehr als Brot zu kaufen. Die Bäcker\*innen produzieren auch Nussgipfel und Schoggi-Maisbrötli. Ausserdem findet man im Laden auch Kaffee aus der hauseigenen Rösterei sowie weitere Produkte wie Sirup, Konfitüre, Tee und Karten. Natürlich alles hergestellt in den verschiedenen Arbeitsbereichen der WBM. Das Sortiment wird laufend erweitert.

Coronabedingt bleibt das Bistro im Moment geschlossen; normalerweise kann man den Nussgipfel und den Kaffee auch gleich vor Ort geniessen.

Mit etwas Glück lädt dich die kleine, feine Bäckerei auf einen leckeren Nussgipfel oder ein «Schoggi-Brötli» ein. Nämlich dann, wenn du in deinem Frischpunkt-Blatt einen Frischpunkt-Aufkleber findest. Viel Glück!

## Öffnungszeiten Bäckerei

- Dienstag bis Freitag 11.30 bis 18.00 Uhr
- Samstag 09.00 bis 13.00 Uhr

[www.bim-donner.ch/info](http://www.bim-donner.ch/info)

## LEIST OPTIK – «NORMAU ISCH ANGERS»

Herzogenbuchsee

### Eine nachhaltige Nachbarschaft

Jede Filiale auf ihre Art, setzen sich das Optikerfachgeschäft Leist Optik und der Frischpunkt für mehr Nachhaltigkeit ein und gestalten so das Angebot des lokalen Gewerbes in Herzogenbuchsee nachhaltiger. Ebenfalls nachhaltig ist die Freundschaft, welche zwischen den Geschäftsinhabern von Leist Optik, Stephan Jäggi und Raffael Schläfli und dem Frischpunkt-Team in Herzogenbuchsee seit der Eröffnung der neuen Frischpunkt-Filiale im August 2020 entstanden ist.

**«RAFFAEL UND ICH STREITEN UNS MANCHMAL UM DEN RAREN ABSTELLPLATZ IM OPTIKERATELIER, WENN WIR AM MORGEN BEIDE UNSERE GEFÄSSE ZUM AUF-FÜLLEN IM FRISCHPUNKT MITBRINGEN.»**

Stephan Jäggi, Geschäftsinhaber Leist Optik

Am Telefon erzählt Stephan Jäggi, dass sich sein Geschäftspartner, Raffael Schläfli, und er schon vor der Eröffnung des Frischpunktes auf das neue Geschäft in der Nachbarschaft gefreut haben. Den beiden ist es sehr wichtig, sich mit anderen, lokalen Geschäften in der nächsten Umgebung zu vernetzen und einen nachhaltigen Austausch zu pflegen. Dabei kann es durchaus vorkommen, dass Geschäftspartner\*innen zu guten Freund\*innen werden, mit welchen man sich liebend gerne über mehr als das Business unterhält. Genau das ist es auch, was für die beiden einen Besuch im Frischpunkt auszeichnet: «Wir kaufen gerne im Frischpunkt ein, weil man im Frischpunkt kein anonymen Kunde, sondern ein Mensch ist. Wir freuen uns jedes Mal auf eine kurze Unterhaltung und das gemeinsame Lachen mit Mischa, Salome oder Lisa.»

Umgekehrt freut sich das Frischpunkt-Team jeweils auch, wenn Stephan oder Raffael mit ihren Gläsern den Laden betreten und mit ihrer Herzlichkeit und Offenheit, ihrer Neugierde und ihrer Wertschätzung für gute Stimmung sorgen.

**«SCHÖN, DASS WIR UNS SCHON MORGENS ÜBER DIE STRASSE ZUWINKEN.»**

Lisa Tschumi, Frischpunkt-Team

### Sichtbar nachhaltig

Natürlich achten Stephan Jäggi und Raffael Schläfli nicht nur beim Einkaufen auf Nachhaltigkeit, sondern auch in ihrem Optikerfachgeschäft, wo sie auf Hochwertigkeit und Qualität setzen und mit Marken zusammenarbeiten, welche gewillt sind, für die Produktion von neuen Materialien nachhaltigere Wege zu gehen. Dazu gehört auch die Marke neubau-eyewear aus Österreich, welche ihre Brillen im 3D-Druckverfahren aus einem Polymer (Kunststoff) fertigen, welches zu grossen Teilen aus den Samen der Rizinuspflanze hergestellt wird. Auf die Produktion von Kunststoffbrillen auf der Basis von Erdöl verzichtet das österreichische Label gänzlich.

**«EINE NEUE BRILLE AUSZUWÄHLEN SOLL FÜR UNSERE KUND\*INNEN IN GEMÜTLICHER UND PERSÖNLICHER ATMOSPHÄRE ZUM ERLEBNIS WERDEN! 'NORMAU ISCH ANGERS' - DAS MOTTO VON LEIST OPTIK LEBEN WIR JEDEN TAG.»**

Stephan Jäggi, Geschäftsinhaber Leist Optik





Leist Optik führt zurzeit drei Brillen-Kollektionen von unterschiedlichen Marken, welche allesamt mit dem 3D-Druckverfahren entstanden sind. Zusätzlich zu der Verwendung von nachhaltigeren Materialien, fällt bei der Produktion von Brillen im 3D-Druckverfahren kaum Abfall an. Das herkömmliche Verfahren des Ausfräsens der Brillen aus Acetatplatten führt zu viel grösseren Materialverlusten.

Stephan Jäggi und Raffael Schläfli schätzen die Zusammenarbeit mit Produzent\*innen, welche bei der Produktion neuer Brillen auch der Umwelt Rechnung tragen.

### Ein Blick zurück

Als sich Stephan Jäggi und Raffael Schläfli 2012 im Studiengang Optometrie zum ersten Mal begegneten, war es Freundschaft auf den ersten Blick und der Traum von einem gemeinsamen Optikergeschäft war fast ebenso schnell geboren.

Schon damals war Raffael Schläfli für den Inhaber und Gründer Kurt Leist tätig. Im Sommer 2014 hatten Stephan und Raffael im Rahmen eines Praktikums die Gelegenheit, das Geschäft von Kurt Leist während sechs Wochen selbstständig zu führen und Betriebsluft zu schnuppern. Natürlich unter der Mithilfe von Brigitte Ingold, welche schon viele Jahre für Leist Optik tätig ist und weiss, wie der Hase läuft.

2016 wurde der Traum vom eigenen Geschäft greifbar, als am 31. Dezember bei Stephan Jäggi eine Vorverkaufsofferte des Betriebs und der Ladenlokalität Leist Optik in den Briefkasten flatterte. Obwohl sich Raffael Schläfli zu dieser Zeit gerade auf einer Weltreise befand, entschieden die beiden kurzerhand das Wagnis einzugehen. Ein Wiedersehen der beiden Optiker Ende Juni 2017 im Cafe Centrale im malerischen Dörfchen Riparbella in der Toskana markierten das Ende von Raffaels Weltreise und der Beginn ihres gemeinsamen Traumes. 14 Monate lang hatten sich die beiden nicht gesehen und stellten nun hier die Weichen für eine zügige Geschäftsübernahme. Bei der Eröffnungsfeier am 6. Januar 2018 wussten sie, dass sie genau richtig entschieden hatten.

### Sichtbar gut

Seither leben die beiden ihren grossen Traum und begrüssen und beraten an der Unterstrasse 4 in Herzogenbuchsee leidenschaftlich gerne ihre Kund\*innen. Es lohnt sich, für den sichtbar guten Service vorbeizuschauen.

**LEIST OPTIK**  
SICHTBAR GUT

[www.leist-optik.ch/](http://www.leist-optik.ch/)  
Unterstrasse 4, Herzogenbuchsee  
T 062 961 48 18



v.l.n.r. Raffael Schläfli, Luca Nadenbousch,  
Stephan Jäggi, Brigitte Ingold

# NACHHALTIGE KOMMUNIKATION FÜR NACHHALTIGE LÖSUNGEN

Langenthal

Miriam Siegenthaler plant und schreibt im Auftrag des Frischpunktes unter dem Namen talentierbar das Frischpunkt-Blatt. talentierbar ist aber weit mehr als Text und Konzept. Hier gewährt sie einen Einblick in ihre Arbeit als lösungsfokussierter Kurzzeit-Coach und Kommunikationstrainerin.

## Innere und äussere Nachhaltigkeit

Aus der Überzeugung, dass die innere Nachhaltigkeit (fürsorglicher Umgang mit uns selbst) und die äussere Nachhaltigkeit (fürsorglicher Umgang mit anderen und den endlichen Ressourcen dieser Welt) untrennbar zusammengehören, interessiert sich talentierbar für das (Er-)Finden von wirksamen Lösungen zur Gestaltung von nachhaltigeren und leichteren Beziehungen zu uns selbst und anderen.

Wenn wir nach unseren eigenen Bedürfnissen leben, fürsorglich mit unserem Körper und unserer mentalen Gesundheit umgehen, unser Leben wirksam gestalten und dafür sorgen, dass wir morgens in einem sinnerefüllten Leben aufwachen, bleibt Energie und Musse, dass wir uns liebevoll um andere, unsere Beziehungen und die Welt kümmern. Wir sind so in der Lage, mit Leichtigkeit gewünschte Veränderungen anzugehen und ein kooperatives Miteinander zu gestalten.

Wie herausfordernd es ist, zwischen Alltagsstress, Haushalt, Gesundheit, Finanzen, Arbeit, Freizeit, sozialen Kontakten, Verein und Neuen Medien mit freiem Kopf persönliche Ziele anzugehen und sich achtsam um sich selbst zu kümmern, wissen wir alle. Nicht selten stellen wir uns selbst darum hinten an.

Dies wirkt sich längerfristig negativ auf die Zufriedenheit, die Lebensqualität und auf unsere Beziehungen aus.

## Eine nachhaltige Beziehung zu dir selbst

talentierbar schafft mit Kurzzeit-Coachings einen unterstützenden Rahmen, der es leichter macht, sich für die eigene Beziehung zu sich selbst bewusst Zeit zu nehmen und an persönlichen Zielen zu arbeiten. Im Zwiegespräch ist es oft leichter, die eigenen Gedanken aus etwas Distanz zu betrachten, neue Möglichkeiten zu erkennen und der Lösung einen Schritt näher zu kommen.

Als aktive, interessierte Zuhörerin schenke ich meinen Gesprächspartner\*innen meine ganze Aufmerksamkeit und stelle Fragen, welche die gewohnten Gedankengänge unterbrechen und das Weiterkommen begünstigen.

Kurzzeit-Coaching bedeutet, dass ein bis drei Gespräche völlig ausreichend sind, Prioritäten zu ordnen, Klarheit zu gewinnen und persönliche Lösungen zu (er-)finden.





Etwas neues wagen, sich selbst mehr verwirklichen, den eigenen Werten entsprechend leben, die Beziehung zum Partner\*in stärken, bewusster Zeit für sich selbst rausnehmen, mentale und körperliche Fürsorge, Achtsamkeit, Erholung, Konflikte lösen und Sinnfragen sind nur einige der Themen, die zu einer nachhaltigen Selbstbeziehung gehören und sich hervorragend für ein Kurzzeit-Coaching eignen.

## 10-Minuten-Kurzzeit-Coaching

An dieser Stelle bist du, liebe\* Leser\*in, herzlich auf ein kürzest Kurzzeit-Coaching eingeladen, mit welchem du dir mehr Klarheit über ein von dir gewähltes Ziel verschaffen kannst. Als Expert\*in für dein Leben bringst du alles mit, was du brauchst, um deine Lösung zum Leuchten zu bringen.

1. Denke dazu an ein Ziel von dir, welches du gerne erreichen möchtest. Achte darauf, dass das Ziel positiv formuliert ist. Also nicht «Ich will weniger gestresst sein» sondern zum Beispiel «Ich bin ausgeglichen und energetisch». Wenn es dir schwer fällt, dein Ziel positiv zu formulieren, dann frage dich: «Was will ich stattdessen?».

Wenn du ein klares Ziel formuliert hast, dann schreibe nun deine Antwort zu dieser Frage auf:

### **«ANGENOMMEN DU HAST DEIN ZIEL MORGEN VOLLSTÄNDIG ERREICHT. WORAN MERKST DU ES? WORAN NOCH?»**

2. Schreibe mindestens 11 Punkte auf und denke dabei auch an die ganz kleinen Details, welche einen relevanten Unterschied machen.
3. In einem nächsten Schritt kannst du dir nun noch überlegen, wer ausser dir noch bemerkt, dass du dein Ziel vollständig erreicht hast und woran dies für andere (Menschen, Tiere, Gegenstände) bemerkbar wird.
4. Auf einer Skala von 1 (=erst wenig klar) bis 10 (=ganz klar), wie klar ist dir dein Ziel nun? Was wäre jetzt noch nützlich, für noch mehr Klarheit?

## Worte schaffen Realität

Die Sprache ist die Basis unserer Existenz. Durch Kommunikation schaffen wir erst unsere Wirklichkeit. Für talentierbar ist darum klar, dass es eine Sprache – Gedanken, Worte und Haltung – gibt, die besonders günstig ist, um nachhaltige Lösungen zu (er-)finden. Weil diese Sprache für alle lernbar ist und es dazu insbesondere einen Fokus auf Talente braucht, sind wir alle talentierbar. Eine Sprache, welche nachhaltige Lösungen und ein kooperatives Miteinander begünstigt, ist so weit wie möglich vorurteilsfrei, bedürfniszentriert, ressourcenfokussiert, an der Lösungsanalyse interessiert und berücksichtigt die Tatsache, dass wir alle in einer komplett anderen Welt leben. Ein Ausschnitt der beschriebenen Sprache wird in der linken Spalte erfahrbar. Was es genau bedeutet, wird in den Coachings und Kommunikationstrainings von talentierbar noch erfahrbarer.

Kommunikation ist seit jeher die grosse Leidenschaft von talentierbar. Zum Angebot gehört darum nebst Coachings für unterschiedliche Anspruchsgruppen und Kommunikationstrainings auch das Konzipieren, Texten und Gestalten diverser analoger (Zeitschriften, Flyer, etc.) und digitaler (Website, Social-Media, etc.) Kommunikationsmittel im Auftrag von Kund\*innen.

Ich freue mich, wenn wir gemeinsam deine nachhaltige Lösung zum Leuchten bringen.

Miriam Siegenthaler  
talentierbar

[www.talentierbar.ch](http://www.talentierbar.ch)  
T 079 483 38 41  
[miriam@talentierbar.ch](mailto:miriam@talentierbar.ch)



## WIR BRAUCHEN DICH !



### Was wollen wir mit dem Frischpunkt-Blatt?

Mit dem Frischpunkt-Blatt wollen wir Konsument\*innen und Produzent\*innen näher zusammenzubringen, gegenseitige Einblicke gewähren, einen konstruktiven Austausch anregen und das beidseitige Verständnis fördern.

Es ist uns wichtig, denjenigen Menschen, welche mit uns zusammenarbeiten und solchen, welche unsere Überzeugungen teilen und zu unserer Vision beitragen, im Frischpunkt-Blatt einen Platz zu bieten, um sich zu präsentieren. Nachhaltige, sichtbare Veränderungen erzielen wir schliesslich dann am effizientesten, wenn wir gemeinsam etwas bewegen und uns gemeinsam sichtbar machen.

### Bewusst ohne Werbung

Im Frischpunkt-Blatt verzichten wir bewusst gänzlich auf bezahlte Werbung. Denn das Blatt soll das bleiben, was es ist: Ein Blatt, welches transparent macht, woher unsere Produkte kommen, mit welchen Produzent\*innen wir zusammenarbeiten und welche weiteren spannenden Angebote aus unserem Umfeld zu unserer Vision einer zukunftstauglichen Welt beitragen. Wir überlassen es darum unseren Interviewpartner\*innen, ob und in welcher Höhe sie einen finanziellen Beitrag für ihr Porträt leisten wollen.

Da wir im Team weder über die Ressourcen noch die fachlichen Kenntnisse verfügen, um das Frischpunkt-Blatt umzusetzen, überlassen wir dies Miriam von talentierbar gegen einen Unkostenbeitrag.

Die Herstellung des Frischpunkt-Blattes ist für uns noch nicht kostendeckend. Das Blatt, welches du gerade in deinen Händen hältst, hat einen finanziellen Wert von rund CHF 6 (Arbeitsstunden, Druckkosten, Bildmaterial etc.).

### WELCHEN WERT HAT DAS FRISCHPUNKT-BLATT FÜR DICH?

Wir freuen uns über deinen frei gewählten Betrag auf folgendes Konto:

Frischpunkt Blatt  
Marktstrasse 16  
3550 Langnau

IBAN: CH71 0900 0000 6168 2914 3

Verwendungszweck: FP-Blatt Februar

### Was uns dein Beitrag ermöglicht

Mit deinem Beitrag in der Höhe deiner Wahl trägst du dazu bei, dass wir dich weiterhin alle zwei bis drei Monate mit spannenden Berichten versorgen können, die nicht durch Werbung gestört werden. Dein Beitrag ermöglicht es uns ebenfalls, dass wir unseren Partner\*innen auch künftig eine kostenlose Plattform bieten können, sich zu präsentieren. Du wiederum profitierst davon, indem du spannende Menschen, Geschäfte, Produzent\*innen oder Konsument\*innen aus deiner Region kennenlernst und dich so mit Gleichgesinnten vernetzen kannst. Deinen Betrag investieren wir gänzlich in die Steigerung der Qualität des Blattes (wie einen noch nachhaltigeren Druck, externes Lektorat, qualitatives Bildmaterial, etc.).

**Vielen Dank für deine Unterstützung!**  
**Herzlich, das Frischpunkt-Team**



## NÄCHSTE AUSGABE



### Der Boden erwacht

Die nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich im April zum Thema «Der Boden erwacht».

Willst du dich an der Frühlingsausgabe des Frischpunkt-Blattes beteiligen? Einen wichtigen Gartentipp vermitteln? Etwas spannendes über das Erwachen des Bodens erzählen?

Dann freuen wir uns, wenn du Kontakt mit uns aufnimmst via Mail an [bio@frischpunkt.ch](mailto:bio@frischpunkt.ch).

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Frischpunkt, [bio@frischpunkt.ch](mailto:bio@frischpunkt.ch)  
[www.frischpunkt.ch](http://www.frischpunkt.ch)  
T 078 855 74 42

### Redaktion und Layout

Miriam Siegenthaler, [miriam@talentierbar.ch](mailto:miriam@talentierbar.ch)  
[www.talentierbar.ch](http://www.talentierbar.ch)  
T 079 483 38 41

In Kooperation mit den Interviewpartner\*innen und dem Frischpunkt-Team.

### Bildnachweise

Adobe Stock oder von Interviewpartner\*innen zur Verfügung gestellt.

### Auflage

500 Exemplare, erscheint ungefähr alle zwei Monate.  
Nächste Ausgabe April 2021.

### Inhalt

Wir freuen uns, wenn du das Blatt gemeinsam mit uns gestaltest. Nimm dazu am besten unverbindlich Kontakt mit uns auf.

Melde dich gerne bei Raphael Blatt via Mail an [bio@frischpunkt.ch](mailto:bio@frischpunkt.ch) oder Telefon an 078 855 74 42.

Oder bei Miriam Siegenthaler via [miriam@talentierbar.ch](mailto:miriam@talentierbar.ch) oder 079 483 38 41.

Das Frischpunkt-Blatt ist unter [www.frischpunkt.ch](http://www.frischpunkt.ch) digital abrufbar.

Gedruckt auf Recycling-Papier.



## FOLGE DER SAISON

### Bei uns findest du alles für deinen Wocheneinkauf.

Komm vorbei und überzeuge dich von unserem biologischen, saisonalen und lokalen Angebot im Offenverkauf. In Madiswil, Langnau und Herzogenbuchsee. Wir freuen uns auf dich!

**Madiswil**  
Steingasse 24

Dienstag und Freitag:  
16.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag: 09.00 bis 12.00 Uhr



**Langnau i.E.**  
Marktstrasse 16, 3550 Langnau i. E.

**Herzogenbuchsee**  
Bitziusstrasse, 3360 Herzogenbuchsee

Montag: 16.00 bis 18.30 Uhr  
Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 18.30 Uhr  
Samstag: 10.00 bis 14.00 Uhr

## FRISCH-PUNKT ZUM SAMMELN

Sammele vier Frisch-Punkte mit unterschiedlichen Sujets aus unseren Frischpunkt-Heften und bringe sie bei deinem nächsten Einkauf mit. Gerne überraschen wir dich im Gegenzug mit einem kleinen Geschenk.

