

# Inhalt

- 20 «Voll geil»**  
Das waren Simis erste Worte nach den Goldsprüngen in Salt Lake City 2002. Was der Toggenburger ausser Skispringen auch noch mag, erzählt er im Promi-Interview.
- 23 Toskana Lifestyle**  
Margrit und Wolfgang Gassner mögen das Mediterrane.
- 28 Trendsetter Volvo**  
Volvo V40 T4: Der kühle Schwede fällt auf durch seine dynamische Form und inneren Werte.



- 32 Wellness für sofa-Leser**  
Exklusiv für sofa-Leser bietet das Spa-Hotel Beatus in Merlingen Tage zum Erholen.



## Schleckmäuler sind Gewinner

Der Zufall hat bestimmt. Annelies Neff aus Balzers ist die Gewinnerin des sofa-Wettbewerbs «Sommer- und Ferienbilder». Karin Theiler, Verkauf Schweiz, überreichte die DigiCam. Franz Neff nahm stellvertretend die Kamera im Wert von 950 Franken entgegen.  
Bild: Paul Trummer



sofa aufgeplott

Der November gehört für einige Menschen aus dem Kalender gestrichen. Für sie ist der Nebel eine drückende Last. Von der Nässe und Kälte ganz zu schweigen. Als Pünktchen auf glit heute Nacht die Umstellung der Uhren auf Winterzeit. Die Herbst-Winter-Depression lässt grüssen.

# editorial



In dieser Jahreszeit vermindert sich die Sonneneinstrahlung. Das hat zur Folge, dass der Körper weniger Vitamin D produziert. Auch dies gilt als Beitrag zu Gemütsschwankungen. Freizeitleiter im November (und weitere Monate) besser zu ertragen. Gut erstellte Tagesration Obst, Gemüse und genügend Bewegung sein. Ein anderes Mittel halten Sie jetzt in den Händen.

Eine weitere Möglichkeit den «Depressionsmonaten» den Kampf anzusagen ist ein «Römisch-Irisches Bad». Im Bad/Sauna im «Zeddi» Aufsteller verdächtig gilt ebenfalls die Thermo im bündnerischen Vals mit dem Feuer-, Klang- und Blütenbad. In tausenden von Blüten und 33 Grad warmem Wasser zu entspannen lässt die düstere Zeit dahinschwimmen. Nicht weit von unserer Hautkure ist ein weiteres Highlight mit positiver Wirkung. Mit dem Sanarium der Finnischer Sauna und dem Bambusbad gehört das Mineralheilbad St. Margrethen zu den modernsten Anlagen der Schweiz. Weitere Aufsteller? Wie wäre mit Marron rosten (im Backofen geht problemlos)? Dazu ein edler Tropfen aus dem Weinkeller. Immer noch zu wenig Argumente für eine schönere Winterzeit? Dann ist es nur noch ein Trostlosast. In Berne ist nach der Winter-Sonnenwende, sind wieder wärmeren Jahreszeit wieder einen (kleinen) Schritt näher. Gott sei Dank gibt es aber auch eine Spezial-Wensch, die behauptet, dass der Winter wärmer sein darf. Das ist Skulptur von Simon Ammann. Für den doppelten Olympia-Sieger startet in wenigen Tagen die Saison von 2002/03. Die Höhenflüge sind ab dem 28. März nach dem Promi-Sauna-Interview. Eszenarien der Saison 2002/03.

## impresum