DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

# 50plus

CHF 9.– | Nr. 2
März/April 2026
50plusmagazin.ch

## DIE ÜBERFLIEGERIN
Simone Schmid schreibt erfolgreiche Drehbücher am Laufmeter

## DER HIRNKENNER
Lutz Jäncke weiss genau, wie unser Gehirn funktioniert

## DIE VIELSEITIGE
Hanna Scheuring ist Schauspielerin, Regisseurin und Theaterdirektorin

# DER IGEL
## Das Tier des Jahres
50 Antworten zum Leben dieses stacheligen Einzelgängers

04
9 771660 483007

# Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich werden die Tage länger, der Nebel ist verschwunden und auf dem Waldspaziergang riecht es – dem Bärlauch sei gedankt – heftig nach Knoblauch: Es ist Frühling. Die Schneeglöckchen, Narzissen, Hyazinthen und Tulpen bringen wieder Farbe in die Gärten. Und irgendwie lebt es sich mit den steigenden Temperaturen um einiges beschwingter.

Ausser man leidet unter Frühjahrsmüdigkeit. Was steckt hinter diesem Phänomen und was lässt sich dagegen unternehmen? Das erfahren Sie ab Seite 73. Kurz gesagt, der Ratschlag ist schon fast banal: Geniessen Sie viel frische Luft, gönnen Sie sich genügend Sonnenlicht, dann wird Ihr Körper bald aus dem Winterschlaf erwachen. Und wenn Sie vom erfrischenden Waldspaziergang auch noch einen Busch Bärlauch mitbringen, haben wir dafür die richtigen Rezepte (Seite 50).

Apropos Ende des Winterschlafs: Der Star unserer aktuellen Ausgabe ist der Igel. Von Pro Natura zum Tier des Jahres 2026 erkoren, widmen wir diesem stachligen Wildtier ein kleines Handbuch mit 50 Antworten zu seiner Lebensweise. Der putzige Gast in unseren Siedlungsräumen verlässt nämlich jetzt, sobald es wärmer wird, sein Winterquartier und geht in Parks, Gärten und Grünzonen auf Nahrungs- und Partnersuche. Seine Geschichte erzählt viel über die Veränderungen unseres Zusammenlebens mit der Natur. Der Bericht öffnet uns hoffentlich auch die Augen, wie wir diesem schnarchenden, grunzenden Nachtwandler seinen verdienten Lebensraum erhalten können.

Als Herausgeber unseres Magazins möchte ich Sie regelmässig mit Menschen bekannt machen, die mit Mut und Neugier ihr Leben gestalten. Unabhängig vom Alter. Dies als Aufforderung, wie man sich vom inneren «Schweinehund» nicht einlullen lässt, sondern sein Hirn genauso wie seinen Körper fit hält. Dass man nämlich auch mit dem Älterwerden die neuronalen Netzwerke im Kopf messbar verbessern kann, erfahren Sie aus dem Gespräch mit dem wohl bekanntesten Neurowissenschaftler Prof. Lutz Jäncke (Seite 44). Sozusagen als lebensnahe Illustration dazu sehe ich unsere Portraits. Musik, ein neuer Beruf oder die Vielfalt verschiedener Tätigkeiten können dem Leben einen tieferen Sinn geben. Lassen Sie sich von drei spannenden, unterschiedlichen Lebensläufen für Ihr eigenes Dasein inspirieren. Denn es ist nie zu spät, etwas Neues zu wagen. Dazu möchte ich Sie in jeder Ausgabe unseres Magazins ermuntern.

So wünsche ich Ihnen viel Spass beim Eintauchen in unsere Geschichten für ein genussvolles Dasein.

Von Herzen

Ihr Kurt Aeschbacher
Herausgeber

FOTO: ZVG

# INHALT

44 Neurowissenschaftler Prof. Dr. Dr. Lutz Jäncke (links) mit Autor Oliver Knick.

73 Die Frühlingsmüdigkeit und was wir dagegen tun können.

24 Autorin Dörte Welti mit dem passionierten Musiker Renato Rocchinotti.

36 50 Fakten zum Igel und seiner Lebensweise.

## IMPRESSUM


**50PLUS NR. 2/2026**
23. Jahrgang

**AUFLAGE**
WEMF-beglaubigte Auflage 2025: 33 681

**ERSCHEINUNGSWEISE**
6-mal pro Jahr

**HERAUSGEBER**
Kurt Aeschbacher

**VERLAG UND REDAKTION**
TG Verlag GmbH, Altgasse 43, 6340 Baar
T 031 311 01 93, verlag@tg-verlag.ch

**REDAKTION**
Texte: Urs Heinz Aerni, Noemi Bachofner, Maja Bartholet, Karin Breyer, Herbert Cerutti, Fredy Gilgen, Oliver Knick, Benedikt Lachenmeier, -MINU, Hanspeter Müller-Drossaart, Martin Schatzmann, Ruth Schläppi, Daniel J. Schüz, Susanne Stettler (sys), Benno Studer, Christian Walder, Dörte Welti, Kurt Aeschbacher



Für unverlangte Einsendungen wird vom Verlag keine Haftung übernommen. Der Verlag führt darüber keine Korrespondenz und unverlangte Manuskripte werden nicht retourniert, ausser es liegt ein adressierter und frankierter Rückantwortumschlag vor.

Der Nachdruck sämtlicher Artikel und Illustrationen ist verboten.



**LAYOUT UND DRUCK**
Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

**MARKETING**
TG Verlag GmbH, Benno Kästli
benno.kaestli@tg-verlag.ch
T 031 311 01 93, 50plusmagazin.ch

**ANZEIGEN**
Herr Biagio Anania
b.anania@tg-verlag.ch
T 076 318 81 08

**ABONNEMENTE UND ADRESSÄNDERUNGEN**
abo@tg-verlag.ch

**ABONNEMENTPREIS**
Jahresabonnement CHF 49.–
2-Jahresabonnement CHF 89.–
Ausland: zuzüglich Porto

**ISSN**
1660-4830

printed in switzerland

Tulpen: Wie die beliebten Schnittblumen länger frisch bleiben.

Autor Daniel J. Schüz mit der Schauspielerin Hanna Scheuring.


## WISSEN

8 **Tiere:** Das Pferd als perfekte Laufmaschine
11 **Ornithologie:** Kein Schwanengesang für den Singschwan
44 **Neurowissenschaft:** Prof. Dr. Dr. Lutz Jäncke im Interview

## MENSCHEN

14 **Fragebogen:** Sternekoch Sven Wassmer
18 **Hanna Scheuring:** Schauspielerin und Intendantin des Zürcher Bernhard Theaters
24 **Renato Rocchinotti:** Bauunternehmer und Musiker
28 **Simone Schmid:** Drehbuchautorin

## DOSSIER

36 **Der Igel:** Eines der beliebtesten Wildtiere der Schweiz

## GENUSS

50 **Bärlauch & Co:** Frühling auf dem Tisch

## GRÜNER LEBEN

56 **Anzucht:** Aussaat von kältetoleranten Pflanzen
58 **Tulpenzauber:** Bunte Frühlingsboten

## REISEN

62 **Innradweg:** Ein Alpenrausch

## GESUNDHEIT

72 **Helden der Medizin:** Alexander Fleming
73 **Frühlingsmüdigkeit:** Ende des Winterschlafs

## FINANZEN

78 **Liberalismus:** Die Schweiz soll wieder ein Musterknabe werden
82 **Fragen und Antworten**
84 **Erben:** Verfügungs(un)fähigkeit eines Erblassers

## MOBILITÄT

85 **Mobilität kurz und knapp**
86 **Subaru:** Die Power ist zurück

## INSPIRATION

6 **Allerlei**
54 **Grüner leben**
61 **Kultur/Reisen**
70 **Wissen**

## KOLUMNEN

35 **-Minu**
90 **Hanspeter Müller-Drossaart**

## SERVICE

89 **Rätsel**
91 **Kreuzworträtsel**


TITELBILD: ADOBE STOCK. FOTOS: PFLANZENFREUDE.DE, ADOBE STOCK, ZVG

# Die Liebe leben und das Leben spielen

Als Sitcom-Star ist sie zur Ikone geworden. Als Intendantin hat sie das Zürcher Bernhard Theater wiederbelebt, als Gattin und Grossmutter ihr Glück gefunden: Die Schauspielerin Hanna Scheuring nimmt mit sechzig Jahren richtig Fahrt auf.

VON DANIEL J. SCHÜZ

Es sind nur ein paar Schritte bis zur Uferpromenade. Auch heute, an diesem bemerkenswerten Tag, gönnt sie sich eine kurze Mittagspause und schlendert über den Sechseläutenplatz, vorbei am Opernhaus, zum Maronistand am See. Mit einem breiten Grinsen drückt die Verkäuferin der Schauspielerin ein Säckli in die Hand – und legt ein besonders schönes Maronenexemplar dazu: «Für Sie – es soll Ihnen Glück bringen. Weil heute Freitag ist – und der dreizehnte Tag im Monat …»

Erst in diesem Moment, erinnert sich Hanna Scheuring, sei ihr klar geworden, dass «ich den Tag, den viele fürchten, eigentlich ganz gut mag: Ich glaube nicht an Aberglauben!»

Keine acht Stunden später drängeln sich die Theaterbesucher aufgekratzt und erwartungsfroh vor dem Eingang zum Saal. In wenigen Minuten beginnt die Vorstellung.

«Reihe foif – isch det oisen Tisch?»

«Grüezi, chan ich Ihne hälfe?»

«Jo gärn. Eh, jetzt lueg au do – s'Vreni! Weisch no? S'Vreni vo ‹Fascht e Familie›! Was macht de die do?»

Sie lächelt freundlich und lässt sich nicht anmerken, wie unpassend sie es findet, wenn sie noch immer auf die Rolle ihres Lebens reduziert wird, auf diese leicht durchgeknallte Vreni, die fast vier Jahre lang jeden Freitag auf den Bildschirmen des Landes zu sehen war.

### Aus dem Sitcom-Vreni wird ein «Nummerngirl»

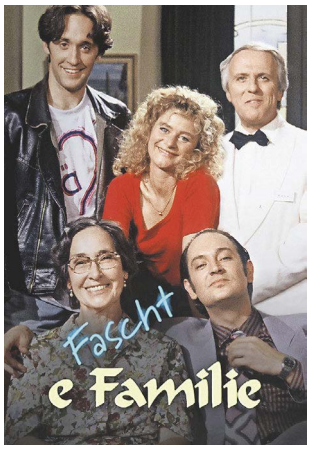
Dabei liegt der erfolgreichste Sitcom-Kult des Schweizer Fernsehens mehr als drei Jahrzehnte zurück – ein halbes Leben: Im letzten Sommer ist Hanna Scheuring sechzig geworden, noch immer so engagiert und fast so fit und vital wie zuvor; «allerdings», schränkt sie ein, falle ihr heute nicht mehr ganz alles so leicht wie einst. Und lächelt: «Aber es darf jetzt ja auch mal etwas weniger sein!»

Etwas weniger? Hanna Scheuring macht schon lange sehr viel mehr als nur ein bisschen Drama – neben der Bühne spielt sie unterschiedlichste Rollen: So ist die Schauspielerin auch Übersetzerin: Die «Mordsfreundin», die Krimikomödie dieses Abends, hat sie ins Schweizerdeutsche übertragen. Die Autorin ist auch Moderatorin, Regisseurin – und bei Bedarf auch mal Garderobiere oder Platzanweiserin.

Ausserdem und vor allem ist sie: Chefin. Unter Hanna Scheurings Intendanz ist der «Fleischchäs» – wie Zürcher Lästermäuler den orange-ocker getünchten Flachdachbau der Opernhaus-Dependance gerne verspotten – zu einem Tempel der Populärkultur erblüht, auf dessen Bühne die Direktorin auch als «Nummerngirl» auftritt – einmal im Monat, im Rahmen des «Movie-Talk» in der Bernhard Matinée am Sonntagmittag.

Nummerngirl? Naja, schmunzelt sie, dieses Attribut verdanke sie dem Filmkritiker Alex Oberholzer, «dessen Kompetenz als Filmexperte ich ebenso schätze wie ich die Geduld und die Würde bewundere, mit der er seine körperlichen Einschränkungen meistert.»

Am Mikrofon und auch vor der Kamera des lokalen Medienpioniers Roger Schawinski hatte sich Oberholzer schon lange einen Namen als kluger und scharfzüngiger Beobachter der Kinoszene gemacht. Die körperlichen Einschränkungen, die Alex einer Laune der Natur verdankt, auch die Folgen einer Kinderlähmung, die ihn endgültig in den Rollstuhl zwang, sind seinem Publikum verborgen geblieben.



Vor 30 Jahren: Die Schauspielerin Hanna Scheuring als Vreni in der Sitcom «Fascht e Familie».

Heute: Die Intendantin Hanna Scheuring mit Filmkritiker Alex Oberholzer in der Bernhard Matinée.

«Du willst mich tatsächlich auf die Bühne stellen – ins Licht deiner Scheinwerfer?», hakte Oberholzer nach, als Hanna ihm erklärt hatte, dass sie mit der Bernhard Matinée die alte Tradition des Bernhard Apéro wieder aufleben lassen und den «Movie-Talk» als festes Element einbauen wolle. «Und dafür», hatte sie geantwortet, «bist du genau der Richtige!» «Okay», sagte er. «Ich brauch dann aber noch jemanden – am besten so eine Art Nummerngirl, das mich auf die Bühne und wieder hinunterschiebt …» Das war der Moment, in dem Oberholzer beschloss, sich und seine körperlichen Defizite fortan nicht mehr zu verstecken.

## Im Kindertheater geht es um Leben und Tod

Das war vor zehn Jahren. Seither gehört Oberholzer zur Matinée-Crew – im Gegensatz zu prominenten Gastgebern wie Alt-Bundesrat Moritz Leuenberger, Ex-NASA-Chef Thomas Zurbuchen oder SP-Nationalrätin Jacqueline Badran, die jeweils für einen Auftritt engagiert werden und ihrerseits die Talkgäste festlegen. Einmal allerdings durfte auch Movietalker Oberholzer die Moderatorenrolle übernehmen. Hanna Scheuring, die ihn Monat für Monat als «Nummerngirl» auf ihre Bühne bugsiert, bescheinigt ihm, dass er «diese Aufgabe souverän bewältigt hat».

Hanna kommt im Sommer 1965 als jüngste von vier Töchtern im aargauischen Nussbaumen zur Welt. Schon als Kind liest sie sehr viel, schreibt noch mehr, will Schriftstellerin werden. Die Abenteuer, die sie erfindet – «meistens düstere Geschichten, in denen es mindestens um Leben und Tod geht!» –, werden mit anderen Kindern im Keller inszeniert; Eltern, Geschwister und Nachbarn müssen als Publikum herhalten.

## Tief im Innern verborgene Charaktere

Genährt von Neugier, unbändiger Freude am Spiel und der Suche nach immer neuen Grenzen wächst ein drängendes Bedürfnis: «Das Drama war und ist meine grosse Lust; tief in mir sind Figuren und Charaktere verborgen, die befreit und zum Leben erweckt werden wollen.»

Hannas Vater, Personalchef eines bedeutenden Industriekonzerns, sieht das allerdings ganz anders – und besteht darauf, dass seine Jüngste «erst einmal eine vernünftige Ausbildung» abschliesst. Und so absolviert Hanna die Handelsschule, bevor sie in einem aufwändigen Aufnahmeverfahren einen der ebenso raren wie begehrten Ausbildungsplätze am Konservatorium für Musik und Theater in Bern bekommt – und die Erfahrung macht, «dass man die eigenen inneren Abgründe erkennen muss, wenn man echte Authentizität erlangen will.»

## Vom Horrortrip zum Sprung in die Tiefe

Nach vier Jahren schliesst Hanna Scheuring die Theaterausbildung mit dem eidgenössischen Diplom ab und bespielt verschiedene Bühnen in der deutschen Provinz. «Mein sicherheitsbewusster Papi sah darin einfach nur brotlose Kunst; das war für ihn ein echtes Problem. Er war erst beruhigt, als sich mit ‹Fascht e Familie› der erste grosse Erfolg einstellte. Heute bin ich ihm dankbar; denn ohne die kaufmännische Ausbildung könnte ich die Verantwortung als Intendantin wohl kaum wahrnehmen.»

Auf der Bühne, vor der Leinwand und am Bildschirm will Hanna Scheuring ihr Publikum unterhalten und aus dem Alltag entführen; es soll gelacht, darf manchmal auch geweint und immer wieder gestaunt werden. Dabei legen Turbulenzen, die das Leben jenseits der Öffentlichkeit erschüttern, die Vermutung nahe, dass ein übergeordnetes Drehbuch alle emotionalen Register zieht.

## «Ich bin sicher, dass nach dem Tod noch was kommt»

Da sind die Momente grenzwertiger Erfahrungen – etwa das Abenteuer mit der LSD-Droge, die ihr in jungen Jahren einen Horrortrip beschert hat: «Die Neugier war grösser als die Angst; zum Glück ist es dann aber auch dabei geblieben.» Oder der Sprung aus dem Flugzeug: «Ich musste es wagen – und es

# «Das Drama war und ist meine grosse Lust!»

Zwischen Bar, Bühne und Büro: Als Künstlerin und Managerin spielt Hanna Scheuring viele Rollen.

war gut!» Jetzt spielt sie mit dem Gedanken, sich nach der Pensionierung zur Sterbebegleiterin ausbilden zu lassen – auch aus Neugier: «Ich weiss ja auch nicht, was uns nach dem Tod erwartet; aber ich bin sicher, dass da noch etwas ist.»

## Die Tochter macht sie zur glücklichen Grossmutter

Vor allem sind da die Momente des grossen Glücks: Nach der Trennung vom Vater ihrer Kinder hat Hanna Sohn Lou und Tochter Rhea als alleinerziehende Mutter ins Abenteuer des Lebens geführt. Unterdessen hat sich Rhea auf ihre Weise bedankt – und Hanna zur glücklichsten aller Grossmütter

Maroni und Rotkraut auf Holzkohle: Hanna Scheuring geniesst den Zmittagimbiss am Uto-Quai.

## Wohnungsnot im Theater

Zwei Wohngemeinschaften unter einem Dach: Unten feiern die Alten das pralle Leben und oben wollen die Jungen in Ruhe studieren. Mit der komödiantischen Eigenproduktion «Wir sind die Neuen» bringt das Bernhard Theater vom 7. bis 23. Mai den Zeitgeist auf die Bühne. Das Stück (mit Hanna Scheuring und László I. Kish in den Hauptrollen, von Hanna Scheuring ins Schweizerdeutsche übersetzt und von Daniel Rohr in Szene gesetzt) legt den Fokus auf die städtische Wohnungsnot und den Konflikt zwischen den Generationen. Und es führt zur versöhnlichen Lösung. www.bernhard-theater.ch

gemacht: «Mit dem kleinen Gino erreicht die pure Freude sozusagen ‹next level›!»

Das Glück der späten Liebe geht mittlerweile ins vierzehnte Jahr und ist im Sommer 2023 auch standesamtlich besiegelt worden. Wie Hanna ist auch Daniel Rohr Schauspieler, Theaterleiter und Regisseur. Wo andere sich darauf beschränken, Tisch und Bett zu teilen, verdoppeln Hanna und Dani gewissermassen die Zweisamkeit – im häuslichen Alltag, wo sie ihre Liebe leben, ebenso wie auf ihren Theaterbühnen, wo sie das Leben spielen. Oder umgekehrt – hier wie dort mit der Leidenschaft, die ihre Kunst beflügelt.

### Planschplausch im Gartenbad

In einem kleinen Dorf im Oberland bewohnen Hanna und Dani ein 250 Jahre altes Bauernhaus. Im grossen Garten wuchert wildes Leben, am Horizont steht die Alpenkulisse, mittendrin wächst eine uralte Eiche in den Himmel und ein alter Brunnen lädt zum Planschplausch.

In der Stadt, nahe am Bernhard Theater und nahe am See, haben sie ihr «chlises Wönigli», wie Hanna das Appartement nennt, damit in der warmen Jahreszeit immer auch mal ein Schwumm zwischendurch drin liegt. «Hierhin ziehen wir uns zurück», sagt sie, «wenn es am Abend mal wieder spät geworden ist im Theater.»

Selbstverständlich teilen die beiden auch das Theater. Daniel Rohr hat unten am See in Hannas Bernhard Theater Franz Hohlers «ÖV», den Klassiker «Zwei Engel für Harry» und auch die Generationenkomödie «Wir sind die Neuen» in Szene gesetzt, die ab 7. Mai wieder aufgenommen wird, während auf dem Zürichberg unter Hannas Regie fünf Musikproduktionen

FOTOS: SARAH LEY; T+T FOTOGRAFIE – TONI SUTER + TANJA DORENDORF; DAN CERMAK, SRG, DANIEL J. SCHÜZ, ZVG

Theater für zwei: Die Komödie «Wir sind die Neuen» (links) hat Daniel in Hannas Bernhard Theater inszeniert. In der Musikhommage «Spiel mir das Lied von … Morricone» (unten) tanzt Hanna mit Daniel auf seiner «Rigiblick»-Bühne.

entstanden sind. In «Spiel mir das Lied von … Morricone», einer Hommage an den legendären Spaghetti-Western-Komponisten, stehen derzeit beide gemeinsam auf der «Rigiblick»-Bühne. Und inmitten eines 35 Mitglieder starken Orchesters zaubert einer der grössten Schweizer Bandleader den romantisch klagenden Sound aus dem Saxophon: Pepe Lienhard gehört sozusagen «fascht scho zur Familie»: Kürzlich erst haben er und seine Gattin Christine das Theaterpaar auf einer Safari nach Afrika begleitet.

Wir wissen es mittlerweile: Hanna liebt heisse Maroni. Auch am Tag nach jenem Freitag, dem 13., sucht sie erneut den Stand am See auf. Die Verkäuferin erkennt die blondgelockte Kundin von gestern sofort wieder und legt noch eine Marone zu den anderen. «Weil du gestern das Glück hattest, mir zu begegnen – und weil heute schon wieder ein besonderer Tag ist: Valentinstag!»

Hanna Scheuring lacht. Ja, an die Liebe glaubt sie durchaus. Und wenn sie es schafft, der Lust auf Maroni zu widerstehen, wird sie diese kleine braune Edelkastanie nach Hause nehmen. Für Dani.

Anzeige

6 MAL IM JAHR GESCHICHTEN, DIE SIE SONST NIRGENDS LESEN