

SCHACHECKE

Das Karussell dreht sich

► PETER A. WYSS berichtet über die Kandidatenturniere des Weltschachbundes FIDE.



Seit am Wochenende und noch bis am 16. April erküren auf Zypern die Damen und Herren die Herausforderer der amtierenden Weltmeister Dommaraju Gukesh (Indien) und Ju Wenjun (China). Für diese Kandidatenturniere haben sich qualifiziert: Hikaru Nakamura (USA/Nummer 2 der Weltrangliste), Fabiano Caruana (USA/3), Wie Yi (China/7), Anish Giri (Niederlande/9), Javohir Sindarov (Usbekistan/12), Rameshbabu Praggnanandhaa (Indien/13), Andrei Jessipenko (Russland/30) und Matthias Blübaum (Deutschland/31) und bei den Damen Zhu Jiner (China/2), Tan Zhongyi (China/6), Alexandra Gorjatschkina (Russland/7), Anna Musytschuk (Ukraine/8), Bibissara Assaubajewa (Kasachstan/9), Jekaterina Lagno (Russland/10), Divya Deshmukh (Indien/12) und Rameshbabu Vaishali (Indien/18). Es werden zwei enge Wettkämpfe erwartet. Nach einem wissenschaftlichen Experiment sollte Anish Giri gewinnen und Matthias Blübaum auch dank dieses fiktiven Sieges auf Rang 3 landen: (Diagramm – Weiss zieht.) Weiss steht besser, der Mehrbauer entscheidet im Springerendspiel ebenso wie im reinen Bauernendspiel. **40...Kf6 41.c6** Nur noch zwei Felder bis zur Umwandlung. **41...Ke7 42.Kf2 Kd6 43.Kf3 g6 44.h4 h6 45.Kg4 Sd5 46.Sxb5+ Kxc6** Je ein Bauer wurde getauscht, doch die Eroberung des Ba3 kostet Schwarz zu viel Zeit. **47.Sd4+ Kc5 48.Sc2 Kc4 49.Kf3 Kb3 50.Se3** Weiss möchte die Springer tauschen, denn das reine Bauernendspiel ist klar gewonnen. **50...Sf6 51.Sg4 Sg8** Der Bh6 muss gedeckt werden. **52.Ke4** Die Königswanderung entscheidet nun die Partie. **52...Kxa3 53.Ke5 h5 54.Ke6!!** Als Schlusspunkt opfert Weiss seinen Springer. **54...hxg4 55.Kf7 1-0**

Alles über das Schach in Chur und die Anleitung zum Lesen der Schachcke unter www.schachclub-chur.ch.

IMPRESSUM

Bündner Tagblatt

Herausgeberin: Samedia Press AG.

Verleger: Hanspeter Lebrument.

CEO: Thomas Kundert.

Redaktion: Pesche Lebrument (Chefredaktor, lbp), Enrico Söllmann (esö).

Redaktionsadressen:

Bündner Tagblatt, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50,

E-Mail: redaktion@buendnertagblatt.ch.

Verlag: Samedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50, E-Mail: verlag@samedia.ch.

Kundenservice/Abo: Samedia,

Sommeraustrasse 32, 7007 Chur, Telefon 0844 226 226, E-Mail: abo@samedia.ch.

Inserate: Samedia Promotion, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 58 58,

E-Mail: chur.promotion@samedia.ch.

Verbreitete Auflage: (Südostschweiz Gesamt):

57 454 Exemplare, davon verkaufte Auflage

52 424 Exemplare (WEMF / KS-beglaubigt 2025).

Reichweite: 148 901 Leser (MACH-Basic 2025-1).

Abopreise unter:

www.buendner-tagblatt.ch/aboservice

Die irgendetwas geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte, ist untersagt. Jeder Verstoß wird von der Werbegesellschaft nach Rücksprache mit dem Verlag gerichtlich verfolgt.

© Samedia

GASTKOMMENTAR Sereina Venzin über Lebensrhythmus und Lebensstil

Zeitumstellung – wenn die innere Uhr stolpert

J

Jedes Jahr im Frühling und Herbst drehen wir an der Uhr – eine Stunde vor, eine Stunde zurück. Für viele scheint das nur eine kleine Formalität zu sein. Doch wer genau hinschaut, merkt schnell: Unser Körper folgt nicht der Uhr, sondern dem Licht, dem natürlichen Rhythmus von Tag und Nacht. Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Müdigkeit – all das sind kleine Hinweise, dass unser Biorhythmus durcheinandergeraten ist. Für manche bleibt es harmlos, für andere kann die Umstellung spürbare Auswirkungen auf die Stimmung haben.

Besonders in den Wintermonaten wird sichtbar, wie sehr Licht unser psychisches Wohlbefinden steuert. Die Tage sind kurz, das Tageslicht knapp, der Antrieb sinkt, Energie fehlt. Viele spüren Symptome einer Winterdepression wie Müdigkeit, gedrückte Stimmung oder Lustlosigkeit. Im Frühling beginnt eine Art Gegenbewegung. Die Aktivität steigt, die Natur erwacht und Menschen treffen sich wieder häufiger. Für die meisten ist das ein Aufbruch. Doch wer innerlich müde ist, spürt den Kontrast umso stärker. Die Welt um einen herum pulsiert, während der eigene Rhythmus noch zurückhaltend bleibt. Studien zeigen, dass das Suizidrisiko im Frühling und Frühsom-

mer leicht ansteigt. Wer ohnehin in einer depressiven Phase steckt, erlebt die Lebendigkeit der anderen wie einen zusätzlichen Druck. Die Welt scheint schneller und leichter zu sein. Jede Aktivität, die man selbst nicht mitgehen kann, summiert sich zu einem inneren Stress. Was für die meisten Motivation ist, wird für einige zu einem Signal, dass sie nicht mithalten können – ein stiller, aber spürbarer Stressor, der die mentale Gesundheit beeinträchtigen kann.

Unser Körper muss Energie aufwenden, um sich neu einzupendeln. Dieses feine Gleichgewicht zwischen innerer Uhr und äusserem Takt ist empfindlicher, als wir denken. Nicht nur die Zeitumstellung fordert Anpassung, auch Schichtarbeit oder unregelmässige Schlafzeiten bringen unsere innere Ordnung durcheinander. Chronobiologisch betrachtet ist der Mensch ein lichtabhängiges Wesen. Hormone wie Melatonin und Cortisol folgen klaren Rhythmen, die durch künstliches Licht, Bildschirmarbeit oder späte Aktivitäten imitiert, übersteuert oder verschoben werden können. Je häufiger das geschieht, desto stärker wird die Diskrepanz zwischen äusserem und innerem Tempo.

In unserer modernen Welt gilt Flexibilität als Stärke. Doch unser Organismus ist auf Regelmässigkeit programmiert. Das gilt besonders für den Schlaf. Er ist kein Luxus, sondern ein zentrales Regulativ unserer psychischen Stabi-

lität. Schon ein leicht verschobener Schlafrhythmus kann Konzentration, Stimmung und Stresstoleranz beeinträchtigen. Wer dauerhaft gegen seinen inneren Takt lebt, riskiert, dass Körper und Geist aus dem Gleichgewicht geraten –



« Wer dauerhaft gegen seinen inneren Takt lebt, riskiert, dass Körper und Geist aus dem Gleichgewicht geraten. »

manchmal leise und schleichend, bis irgendwann die Erschöpfung spürbar wird.

Deshalb kann es hilfreich sein, den eigenen Rhythmus bewusster wahrzunehmen. Morgens natürliches Licht zu tanken, feste Schlafzeiten einzuhalten und abends den digitalen Reizpegel zu senken, sind einfache, aber wirksame Schritte. Ebenso hilfreich kann es sein, Übergänge bewusster zu gestalten. Vor Feierabend den Schreibtisch aufräumen und den Computer herunterfahren oder vor dem Zubettgehen das Licht dimmen und sanfte Musik hören sind nur zwei Beispiele, wie solche Übergänge gestaltet werden können. In diesen ritualisierten Zwischenräumen kann der Körper und Geist Orientierung finden.

Nicht jeder Frühling bedeutet Aufbruch, nicht jede Müdigkeit Faulheit. Manchmal ist sie schlicht das Signal, dass unser innerer Takt aus dem Lot geraten ist. Wer lernt, diesen Zeichen zuzuhören, statt sie zu übergehen, stärkt auf lange Sicht seine Widerstandskraft und mentale Gesundheit. Vielleicht ist das die eigentliche Einladung, wenn wir wieder an der Uhr drehen: nicht nur an der Zeit zu schrauben, sondern unseren Lebensstil mit dem inneren Rhythmus in Einklang zu bringen.

SEREINA VENZIN ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Vorstandsmitglied der Bündner Vereinigung für Psychotherapie (BVP). Zudem ist sie Inhaberin von Vivabain in Chur.

LICHTBLICK Arno Mainetti, Chur

Hart im Nehmen, zart im Geben



Haben auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihren Lichtblick? Dann teilen Sie doch diesen Glücksmoment mit uns. Die besten Bilder werden mit einem Abdruck belohnt. Senden Sie uns Ihr Foto mit einer kurzen Legende dazu und Ihrer vollständigen Adresse an redaktion@buendnertagblatt.ch.