

## KURZNACHRICHTEN

## Töfffahrer erleidet bei Sturz schwere Verletzungen

Auf der Ofenbergstrasse ist gestern Dienstag ein Motorradfahrer auf der Talfahrt in Richtung Zernez gestürzt und dabei schwer verletzt worden. Er musste mit einer Winde durch die Rega geborgen werden, wie die Kantonspolizei Graubünden in einer Medienmitteilung schreibt. Der 58-jährige Britte war gegen 11.15 Uhr vom Ofenpass kommend über die Hauptstrasse H28 talauswärts in Richtung Zernez gefahren. Bei der Örtlichkeit Plan Crastalöz verlor er in einer Rechtskurve die Herrschaft über sein Motorrad und stürzte. In der Folge rutschte er über die Gegenfahrbahn sowie über den Fahrbahnrand hinaus und kollidierte mit einem Baum. Anschliessend wurde er rund sechs Meter eine Böschung hinunter geschleudert. Ein Team des Rettungsdienstes Münstair versorgte den Schwerverletzten notfallmedizinisch und bereitete ihn für eine Windenbergrung durch die Rega vor. Der Rettungshelikopter flog den Mann ins Kantonsspital Graubünden nach Chur. Für die Bergung aus der Luft musste die Ofenbergstrasse vollständig gesperrt werden. Die Kantonspolizei klärt die Unfallursache ab. (BT)

## Zillis-Reischen kann eine positive Rechnung vorweisen

In Zillis-Reischen hat die Gemeindeversammlung am Freitag die kommunale Rechnung für das Jahr 2025 gutgeheissen. Sie weist bei einem Aufwand von rund 5,2 Millionen Franken einen Ertragsüberschuss von 646 000 Franken auf, wie aus einer Mitteilung hervorgeht. Das Plus resultiert vor allem aus erneut guten Wasserzinsen und höheren Steuereinnahmen. Die Investitionsrechnung schliesst mit einem Investitionsüberschuss von knapp 168 000 Franken ab. (BT)

## Stadt Chur legt neues Tourismusgesetz vor

Die Stadt Chur legt den Entwurf für ein neues Tourismusgesetz und die dazugehörigen Ausführungsbestimmungen zur Mitwirkung vor. Hintergrund ist die Neuregelung der Tourismusfinanzierung nach der Fusion mit Tschierschen-Praden, wie es in einer Mitteilung heisst. Mit der Fusion von Tschierschen-Praden und der Stadt Chur per 1. Januar 2025 müsse die künftige Finanzierung des Tourismus neu geregelt werden. Der Zusammenschlussvertrag siehe vor, dass das bisherige Tourismusgesetz der ehemaligen Gemeinde Tschierschen-Praden noch bis zum 31. Dezember 2026 gelte. Ab dem 1. Januar 2027 soll für das gesamte Stadtgebiet ein neues Tourismusgesetz in Kraft treten. Die heute geltende gesetzliche Grundlage der Stadt Chur stammt aus dem Jahr 1967 und wurde seither nicht grundlegend überarbeitet. Zudem haben sich laut Mitteilung die Anforderungen an die Tourismusförderung und die touristische Infrastruktur sowohl in der Stadt Chur als auch in den Ortsteilen Tschierschen und Praden erheblich verändert. Insbesondere in Tschierschen und Praden bleibe der Tourismus ein wichtiger wirtschaftlicher und struktureller Faktor. (BT)

## IMPRESSUM

## Bündner Tagblatt

**Herausgeberin:** Somedia 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:** Somedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50, E-Mail: verlag@somedia.ch.

**Kundenservice/Abo:** Somedia,

Sommeraustrasse 32, 7007 Chur,

Telefon 0844 226 226, E-Mail: abo@somedia.ch.

**Inserate:** Somedia Promotion, Sommeraustrasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 58 58,

E-Mail: chur.promotion@somedia.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 Vervielfältigung 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.

© Somedia

## GASTKOMMENTAR Sereina Venzin über das Erreichen psychischer Gesundheit

## Warum Erholung nicht nur in den Ferien stattfinden sollte

Ferien haben einen besonderen Klang. Sie versprechen Abstand, Leichtigkeit, Ausschlafen, gutes Essen, andere Gespräche und einen Alltag, der für kurze Zeit weniger nach Müssen klingt. Viele Menschen erleben in den Ferien eine Version von sich selbst, die sie im normalen Alltag vermissen: geduldiger, freier, lebendiger. Doch oft beginnt die ersehnte Erholung nicht sofort. Für viele braucht es erst einige Tage, bis der Kopf aufhört weiterzuarbeiten.

Gerade die ersten Ferientage zeigen, wie viel Anspannung wir oft mitnehmen. Gedanklich ist man womöglich noch im Arbeitsmodus, obwohl der Laptop längst zugeklappt ist. Erst langsam entsteht wieder mehr Raum für anderes. Der Schlaf wird tiefer und die Gedanken werden ruhiger. Und kaum stellt sich dieses Gefühl von Entschleunigung und Erholung ein, naht bereits die Rückkehr in den Alltag.

Nicht selten folgt nach den Ferien ein kleines Loch. Der Alltag fühlt sich schwerer an als zuvor –

nicht, weil die Ferien schlecht waren, sondern weil der Kontrast so deutlich wird. Studien zeigen, dass Ferien Gesundheit und Wohlbefinden verbessern können, dieser Effekt nach der Rückkehr in den Alltag jedoch oft rasch wieder abnimmt. Ferien sind damit zeitlich begrenzte Auszeiten, deren positive Wirkung nicht automatisch anhält.

Erholung hingegen ist ein allgemeiner psychologischer Prozess, der nicht an Ferien gebunden ist. Erholung entsteht, wenn es gelingt, in der freien Zeit mental von der Arbeit und Verpflichtungen abzuschalten, sich zu entspannen, neue Erfahrungen zu machen und ein Gefühl von Kontrolle über die eigene Zeit zu erleben. Entscheidend für die psychische Gesundheit ist daher nicht nur, wie viele Ferientage wir haben, sondern ob und wie gut wir echte Erholung im Alltag zulassen.

Wir leben in einer Gesellschaft, die Leistung hoch bewertet. Produktivität, Erreichbarkeit und Selbstoptimierung gelten oft als Zeichen von Stärke. Daran ist nicht alles falsch. Leistung kann Sinn geben, Entwicklung ermöglichen und Selbstwirksamkeit stärken. Problematisch wird sie dort, wo sie zum Dauerzustand wird. Wie so oft macht die Dosis das Gift. Ein Leistungsmodus,

der nie unterbrochen wird, kann Antrieb in Druck, Verantwortung in Überforderung und Disziplin in Erschöpfung verwandeln.

Psychische Gesundheit braucht deshalb nicht nur Ferien, sondern regelmässige innere Umschaltungen. Der Hebel zwischen Leistungs- und Entspannungsmodus sollte nicht nur zwei- oder dreimal im Jahr betätigt werden, sondern Tag



« Was genau tut uns in den Ferien gut? »

für Tag. Für den einen mag es das morgendliche Dehnen nach dem Aufstehen oder der Spaziergang nach dem Mittagessen sein, für den anderen das Lesen eines Buchkapitels am Abend ohne Unterbrechung oder Mahlzeiten ohne Bildschirm. Das mag nach Kleinigkeiten klingen – und das sind sie auch. Nicht die Grösse der Handlung, sondern die Regelmässigkeit zählt und baut erholsame Gewohnheiten auf.

Vielleicht sollten wir Ferien weniger als Flucht aus dem Alltag verstehen und mehr als Hinweis darauf, was wir im Alltag anpassen können. Was genau tut uns in den Ferien gut? Ist es die Entschleunigung, das Licht, die Bewegung, die Nähe zu anderen Menschen oder das Wegfallen von Erwartungen? Ein gesunder Alltag entsteht, wenn zwischen Terminen, Pflichten und Verantwortung auch kleine Erholungsinseln Platz haben. So gelingt Entspannung auch ohne Feriendestination und bringt Erholung ganz ohne Gepäck.

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

## DAS BT-FOTOQUIZ Valentin Audétat



## Kennen Sie diesen Bündner Bergsee?

Wenn man «hinter dem Mond links» noch ein wenig weiter talaufwärts geht, lädt dieser See sogar zu einer kleinen Ruderpartie ein. Die Aufnahme stammt vom 21. August 2012. Zur Auflösung des letzten Rätsels im «Bündner Tagblatt» vom 2. Juni. Gesucht war der Laghetto Moesola (2063 m ü. M.), der sich auf der Höhe des San-Bernardino-Passes befindet.

Als Zugezogener aus dem Kanton Bern hat VALENTIN AUDÉTAT seinen Wahlkanton Graubünden seit dem Jahr 1971 genau kennenlernen wollen, indem er ihn zu Fuss auf unzähligen Wanderungen über Pässe und durch Täler genoss und fotografierte. Die Auflösung des aktuellen Rätsels erscheint zusammen mit dem nächsten Foto.

