

ANZEIGE



## KOCHTIPP

Unser Küchenchef  
Alex Jurt empfiehlt:

### Gebratenes Saiblingsfilet auf Rahmspinat

Alex Jurt und sein Team begrüßen Sie, Ihre Familie, Freunde und Kollegen ganz herzlich in der renovierten und gemütlichen Gaststube des Restaurants Hirschen in Steinen. Gerne verwöhnen wir Sie mit gutbürgerlichen Gerichten. Wir bereiten diese mit marktfrischen, saisonalen und regionalen Zutaten zu. Bei Fragen und Wünschen betreffend Lebensmittelverträglichkeiten und Allergien wenden Sie sich bitte an uns.



#### Zutaten für 4 Personen

600 g	Kartoffeln geschält
10 g	Butter
	Salz
Spinat	frisch 1 kg oder 300 g Spinat aus dem Tiefkühler
20 g	Zwiebeln, gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
10 g	Butter
	Salz und Pfeffer zum Würzen
100 g	Eierschwämmli, gereinigt
10 g	Zwiebeln, gehackt
20 g	Butter
	Salz und Pfeffer zum Würzen
800 g	Saiblingsfilet, entgrätet (von Brüggli-Forellen in Sattel)
40 g	Butter
	Salz und Pfeffer zum Würzen etwas Mehl zum Bestäuben

#### Zubereitung

- Kartoffeln halbieren und im Salzwasser weichkochen.
- Butter in Pfanne geben und zergehen lassen, Zwiebeln und Knoblauch darin anziehen, Spinat beigegeben und mit Rahm ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen weichkochen.
- In der Sauteuse Butter schmelzen, gehackte Zwiebeln mit Eierschwämmli anziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- In der Bratpfanne Butter schmelzen und die Saiblingsfilet darin kurz und kross anbraten.

Wenn alles fertig abgeschmeckt ist, auf Teller anrichten und servieren.

**Viel Spass beim Kochen und ä Guätä**  
Alex Jurt & Team



**Alex Jurt**  
Koch & Gastgeber  
Restaurant Hirschen,  
Steinen



Hirschen Steinen  
Rossbergstrasse 5  
6422 Steinen SZ  
Tel. 041 832 05 20  
info@hirschen-steinen.ch

Montag	09.00 – 24.00 Uhr
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	09.00 – 24.00 Uhr
Freitag	09.00 – 24.00 Uhr
Samstag	09.00 – 24.00 Uhr
Sonntag	09.00 – 22.00 Uhr

# Präventionskampagne für Jugendliche

Die psychische Belastung unter Jugendlichen ist besorgniserregend. Mit einer Fachtagung und einem attraktiven Wettbewerb will Gesundheit Schwyz die psychische Gesundheit der Jugendlichen fördern.

Der 12. August ist der Internationale Tag der Jugend und dient dazu, auf die Herausforderungen für die Jugend aufmerksam zu machen. «Derzeit besorgniserregend ist der zunehmende Anteil von Jugendlichen, die psychisch stark belastet sind und die Kapazität der psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungsplätze im Kanton Schwyz an die Grenzen bringen», schreibt Gesundheit Schwyz in einer Mitteilung. Die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Schwyz, eine Abteilung der Triaplus AG, setzt sich deshalb dafür ein, dass Jugendliche ihre Ressourcen aktivieren und ihre Selbstwirksamkeit stärken können.

Es sei wichtig, dass betroffene Jugendliche schnell eine Beratung oder einen Therapieplatz erhielten. Genauso wichtig sei jedoch, Faktoren und Verhaltensweisen zu stärken, welche das Wohlbefinden förderten und psychischen Belastungen und Erkrankungen vorbeugten. Die Expertinnen und Experten erklären: «Selbstwirksam ist, wer überzeugt ist, etwas aufgrund seiner Fähigkeiten heraus erfolgreich bewältigen zu können. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit gehen mit dem Motto «Das schaffe ich» an eine Herausforderung heran anstelle von



Was stärkt dich? Was tut dir gut? In einem kreativen Wettbewerb zeigen Jugendliche, wie sie mit Stress und Belastungen umgehen. Bild: Pexels (Symbolbild)

«Das ist zu schwierig für mich, das kann ich nicht.» Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung würden allerdings gerade die 15- bis 24-Jährigen über ein geringeres Mass an Selbstwirksamkeit verfügen.

Gesundheit Schwyz bestärkt im Rahmen ihrer Kantonalen Fachtagung für Gesundheitsförderung und Prävention am 13. September Lehr- und Fachpersonen sowie Berufsausbildende darin, wie sie Selbstwirksamkeit bei jun-

gen Menschen fördern können. In Workshops lernen die Teilnehmenden konkrete Tools für die Umsetzung in der Schule und im Betrieb kennen. Interessierte können sich noch bis Ende August anmelden über die Website von Gesundheit Schwyz.

#### Wettbewerb zum Mutmachen und Inspirieren

Gemäss einer im Juli von Gesundheitsförderung Schweiz und dem For-

schungsinstitut Intervista veröffentlichten repräsentativen Studie ist einem Grossteil der Bevölkerung der Schweiz die Pflege der psychischen Gesundheit zwar sehr wichtig (63%), allerdings weiss nur die Hälfte (51%), was sie konkret tun kann, um diese zu stärken. Gerade junge Menschen verfügen noch über weniger Erfahrungen, um erfolgreich mit stressigen und belastenden Situationen umzugehen oder auch Emotionen zu regulieren. Aus diesem Grund führt Gesundheit Schwyz einen kreativen Wettbewerb unter dem Motto «So heb ich Sorg zu mier» mit attraktiven Preisen durch.

Mitmachen können Jugendliche und junge Erwachsene von 15 bis 25 Jahren mit Wohn- oder Arbeitsort im Kanton Schwyz. Einzelpersonen oder Gruppen sowie Schulklassen der Sekundarstufe II zeigen dabei ihre Strategien im Umgang mit Stress und anspruchsvollen Situationen in Form einer Performance, eines Textes oder einer bildnerischen Darstellung auf. Sie können so ihren Peers Mut machen und sie inspirieren, wie sie in herausfordernden Situationen zu sich Sorge tragen. Der Wettbewerb läuft bis am 30. September. Anmeldung unter [www.gesundheit-schwyz.ch/wettbewerb](http://www.gesundheit-schwyz.ch/wettbewerb). (pd/nad)

#### Vereine

### Frauen aus Simbabwe treffen auf Bundesrätin



Auf dem Rütli entstand am Bundesfeiertag dieser Schnappschuss. Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider posiert mit Esther Kamer (links) und zwei Leiterinnen des Kinderheims «Rosedale» in Simbabwe für ein Bild. Die zwei Frauen Lenzeni und Judith genossen den Besuch bei Esther und Werner Kamer-Arnold. Das Ehepaar unterstützt sowohl privat als auch als langjährige Mitarbeitende der Missionsgruppe Ibach mit viel Herzblut das Children's Home in der Stadt Gweru im Zentrum des Landes. Auf einem wirtschaftlichen Tiefpunkt angelangt, hat Simbabwe Hilfe besonders nötig.

#### Leserbriefe

### Geschmückt mit fremden Federn

Zu den fremden Federn auf dem Meteo-Dach SRF

Thomas Bucheli erklärt, warum die Prognosen für die Temperaturen im Süden Europas so eklatant falsch sind («Bote» vom 9. August). Jetzt wird klar, was schon lange zu vermuten ist: Die Darsteller auf dem Meteo-Dach von SRF schmücken sich mit fremden Federn, wenn sie in grosser Theatralik uns das Wetter für die nächsten Tage mitteilen.

Sie erstellen offenbar gar nicht alle Prognosen selber, sondern lassen sie von Modellen errechnen oder beziehen sie von externen Anbietern. Wozu dann das ganze aufwendige Theater auf dem Meteo-Dach? Die SRG hat nach der Ablehnung der «No Billag»-Initiative hoch und heilig gelobt, die Kosten zu senken. Warum werden dann die Meteo-Prognosen nicht kostengünstig von Meteo Schweiz (Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie) bezogen, einer staatlichen Institution?

Diese Daten könnten dann von einem kleinen Grafik-Team für alle Sprachregionen aufgearbeitet werden, damit die Zuschauer, ungestört von der Ablenkung durch die Moderatoren, in aller Ruhe die animierten Bilder mit den Prognosen ansehen könnten: übersichtlich, leicht verständlich, kurz und bündig und ohne grosses Brimborium drum herum. Der Effekt: Einsparung von drei Moderatoren-Teams der verschiedenen Sprachregionen.

Richard Hürlimann,  
Schwyz

Bild: PD