

Auf gehts



Fit und munter: Herbstzeit ist Wanderzeit. STOCKSY

## Grotten, Burgen und Wasserfälle

Bis zu 60 Meter hohe steile Felswände säumen das Chaltbrunnental. Die Route beginnt in Grellingen im Baselbiet. Ein Picknickplatz und kühle, begehrt Grotten mit Spuren unserer Vorfahren aus früheren Zeiten markieren deren Beginn. Ausserdem ist vom Start aus das Chessloch zu sehen. Die Wappengalerie stammt aus dem Ersten Weltkrieg und ist ein Kalksteinfelsen, besetzt mit bunten Wappen. Hier mündet auch die Ibach in die Birs. Der Weg führt nun flussaufwärts der Ibach entlang an Stegen, Kiesbänken und seichten Flusspartien vorbei – auch kleine Wasserfälle sind hier zu sehen und laden unterwegs zu spannenden Pausen ein.

Vor dem Zielort Meltingen liegt in Zullwil die Ruine Gilgenberg. Ein Abstecher zur Burg, die um 1300 erbaut wurde, ist lohnenswert. Wer auf der Wanderung noch etwas lernen möchte, kann auch auf dem Karstpfad wandern. Er ist eine Art Naturlehrpfad, der allen Interessierten einiges über

Höhlen, Karst, Höhlenbewohner, Archäologie und anderes mehr näherbringt. Der Karstpfad beginnt aber in Zwingen und führt nach Grellingen. Von der Kilometeranzahl und Wanderzeit her ist diese Variante mit der normalen Wanderung von Grellingen nach Meltingen vergleichbar.

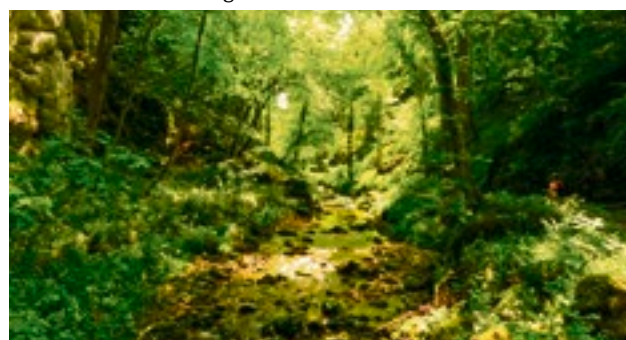
**Myswitzerland.com/**  
**Karstlehrpfad.ch**  
Mehr Informationen finden Sie auf **Schweizerfamilie.ch/unterwegs**  
**Wanderungen.ch**

### FIT-FAKTOR

**Startort:** Grellingen BL  
**Zielort:** Meltingen SO  
**Anforderungen:**  
Technik und Kondition: leicht  
**Höhendifferenz Aufstieg:**  
300 m  
**Wanderzeit:** 2 Stunden 30 Minuten  
**Distanz:** 9,7 Kilometer

## Schweizer Familie

Jede Woche die schönsten Seiten der Schweiz



Über Stock und Stein im Baselbiet. FORUM SCHWARZBUBENLAND

# «Wer eine Idee hat, braucht Mut und Energie»

**Yoga als Rettung: Susanne Spirig und Jasmin Heeb betreiben ein Fairtrade-Label mit eigenem Studio.**

**Sie flogen als Marketingfrau um die Welt, heute führen Sie ein Yogastudio. Wieso?**

Susanne Spirig: Ständig erkältet, Rückenschmerzen, kaum Freizeit: Ich zahlte einen immer höheren Preis für den Prestige-Job. Über den Wolken kam schliesslich die Idee eines eigenen Yogalabels. **Yoga als Retter – klingt fast nach Klischee.** Ich habe es auch mit Joggen versucht, aber nur beim Yoga konnte ich mental und körperlich wirklich abschalten. Dieses Potenzial wollte ich weitergeben.



Nachhaltig: Lola Fred. ZEVI STARR-TAMBOR

**Studios gibt es viele. Was unterscheidet Ihres?**

Mich störte die oft esoterische Guru-Atmosphäre. In unserem Studio stehen Bewegung und Erholung im Vordergrund, frei von Räucherstäbchen – dafür mit eigenem Laden.

**Was macht Ihr Fashionlabel aus?**

Jasmin Heeb: Unsere Yoga- und Lounge-wear ist zu 100 Prozent nachhaltig und fair produziert.

**Was heisst das konkret?**

Wir verwenden Biobaumwolle, Lenzing-Modal und Bambus. Die gesamte Kollektion wird zudem in einem kleinen Familienbetrieb ausserhalb von Porto hergestellt.

**Was geben Sie anderen Jungunternehmern auf den Weg?**

Auf den Bauch zu hören. Wer eigene Ideen umsetzt, braucht viel Mut – und noch mehr Energie. GERALDINE SCHLÄPFER

### SELFMADE-FRAUEN



Susanne Spirig und Jasmin Heeb (r.) arbeiten für dieselbe Airline. Seit der Gründung von Lola Fred setzen die Frauen auf nachhaltige Casual-Mode. Dreimal täglich verwendet sich ihr Laden in der Zürcher Europaallee per Flaschenzug in ein Yogastudio. Gebucht werden die Stunden online, Duschen und Matten stehen zur Verfügung.

**Lolafred.com**

### Warm-up

#### Hügellandschaft

Sie haben gewählt: Das knackigste Sixpack der Schweiz gehört Lukas von Flüe. Der Waschbrettbauch des 27-jährigen Obwaldners hat sich gegen mehr als 150 Konkurrenten durchgesetzt. Gratulation! [ess](#)

Lesen Sie die Sixpack-Story von Lukas auf [20min.ch/fitness](#)



#### «Sweat. Swipe. Socialize»

Die neue App von Björn Borg bringt Fitnessfans zusammen. Ob daheim oder unterwegs: Sprinter zeigt die Standorte aller User an und ermöglicht so Workout-Dates mit Gleichgesinnten in der Nähe. [ess](#)  
Sprinter kostenlos im App Store.



#### Lebensretter

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – Wasser ist und bleibt unberechenbar. Kingii ist ein kluges Armband, das sich per Hebel in ein Kissen aufbläst – und den Träger im Notfall vor dem Ertrinken schützt. [ess](#)

Ein Kingii kostet ca. 70 Franken und braucht noch Crowdfunding. [Indiegogo.ch](#)



Sportlich, chic und fair: Die Casual-Teile von Lola Fred überzeugen nicht nur Fashion-Yogis.

AMANDA NIKOLIC

### Iss dich fit

#### Schwarz ist das neue Grün

Kohlrabschwarze Energie: Hollywoodstars wie Gwyneth Paltrow und Salma Hayek schwören auf die Wirkung der mit Sauerstoff aktivierten Aktivkohle. Vorreiter im Gebrauch sind allerdings die Japaner, die Aktivkohle bereits seit vielen hundert Jahren als Heil- und Pflegemittel brauchen. Aktivkohle kann z.B. aus Holz, Torf oder Steinkohle gewonnen werden und ist somit ein Naturstoff. Nun hält der Black-Detox-Smoothie mit Hitzberger auch erstmals in der Schweiz Einzug. Der Drink mit Gurke, Rucola, Spinat, Apfel, Zitrone und Aktivkohle hat eine reinigende und erfrischende Wirkung.

**Hitzberger.ch**



Black Magic: Aktivkohle liegt hoch im Trend.

ANZEIGE

## Sie haben 1 Woche um Ihr Haar zu retten

**GRATIS** Beratung, Haaruntersuchung und -diagnose.

In dieser Woche, führt SVENSON eine **kostenlose Untersuchung** Ihres Haares und Ihrer Kopfhaut durch.

Dauerhafte Schuppenbildung, brüchiges Haar, das Auftreten von Geheimratsecken und frühzeitige Glatzenbildung sind nur einige der Probleme, die unsere Spezialisten bei SVENSON behandeln.

Oft sind es aber gerade unscheinbare Anzeichen, die zu teilweiser oder sogar völliger Glatzenbildung führen.

Sollten Sie deshalb unter leichtem aber dauerhaftem Kopfhautjucken leiden oder feststellen, dass sich Ihr Haar nach und nach lichtet, dann ist es an der Zeit, sich von einem Experten beraten zu lassen.

#### Lösungen von Svenson:

- **Haarbehandlungen** gegen übermäßigen Haarausfall, Schuppenbildung und Talgüberschuss.
- **Eigenhaartransplantationen** um Ihr eigenes Haar zurückzugewinnen.
- **Hair & Hair® Integrationssysteme** aus natürlichem Haar ohne Chirurgie, für Männer und Frauen mit fortgeschrittener Glatzenbildung oder fehlendem Volumen.

**RUFEN SIE JETZT AN UND INFORMIEREN SIE SICH!**

**BASEL:** Claragraben 78  
Tel. 061 683 37 70  
**BERN:** Neugass-Passage 3  
Tel. 031 312 29 68



Leader in hair solutions

**ZÜRICH:** Bahnhofplatz 5  
Tel. 044 211 86 30  
[www.svensonschweiz.ch](#)

