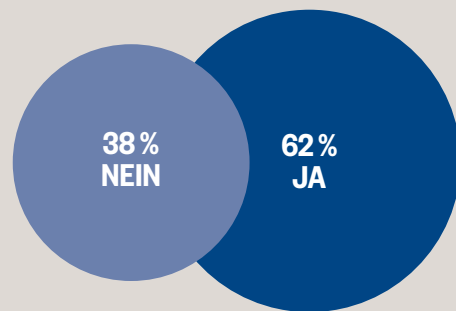


## WIR HATTEN GEFRAGT

Würden Sie sich als Patriot bezeichnen?

Stand gestern: 18 Uhr  
Stimmen insgesamt: 676



## Fasnachtsgebäck leicht gemacht

Fasnachtsküachli und Schenkali gehören einfach zum Februar. Aber wie wird das Fasnachtsgebäck eigentlich hergestellt? Könnte man das auch selber backen? Diese Fragen beantwortet ein Churer Zuckerbäcker im RSO-Interview.



## Alles über die Hockey-Play-offs

Mit Ach und Krach schnappte sich der HC Prättigau-Herrschaft den letzten Play-off-Platz in der Swiss Regio League. Im Play-off-Viertelfinal treffen sie nun auf Qualisieger EHC Wetzikon. Heute im Sportblock in SOinformiert ab 18 Uhr.



## Ljuba Manz – die Schweizer Hotelkönigin

Lesen Sie den neusten Blog-Eintrag des ehemaligen St. Moritzer Kurdirektors Hans Peter Danuser. Heute porträtiert er eine Frau mit Pfeffer, Charme und Lebenslust.

[suedostschweiz.ch/blogs](http://suedostschweiz.ch/blogs)

## FRAGE DES TAGES

Wichtigste Mahlzeit: Frühstücken Sie?

Stimmen Sie heute bis 18 Uhr online ab: [suedostschweiz.ch](http://suedostschweiz.ch)

## Leserbriefe

### Der Wolf holt uns aus der Komfortzone

#### Ausgabe vom 2. Februar

Zum Artikel «Die Rückkehr des Wolfs weckt Befürchtungen».

Adrian Arquint unterrichtet angenehm, kompetent, ruhig und sicher über den Wolf in Graubünden. «Der Wolf ist ein faszinierendes Tier, aber er macht auch Angst.» Arquint versteht es, diese Angst zu nehmen. Er ist offen und sachlich.

Um so peinlicher sind die unsachlichen «Beiträge» mancher Anwesenden. Wie kann es sein, dass die Hirten an eine Akzeptanz des Wolfes appellieren und die meisten anderen im Saal nicht im Geringsten bereit sind, sich nur einen Millimeter zu bewegen? Sicher, das ist anstrengend. Der Wolf holt uns aus unserer Komfortzone, aus unserer Bequemlichkeit heraus. Er fordert uns auf, wach zu werden, um- und anders zu denken! Jetzt ist der Wolf da. Also muss ich mir auch jetzt überlegen, wie ich mit der Situation umgehe.

Der Wolf ist «blitzgescheit und ein anspruchsvoller Gegner». Kritisieren und Forderungen stellen, ist leicht. Jeder kann das. Konstruktive Vorschläge machen in einer schwierigen Situation eben nicht. Im Gespräch bleiben, ist der Schlüssel zur Entwicklung.

Andrea Caviezel aus Vrin

### Kampfjet – Viola Amherd muss es packen!

#### Ausgabe vom 26. Januar

Zum Kommentar «Viola Amherd kann es packen»

Nach führungsschwachem Hin und Her tut der Bundesrat gut daran, die Bodluf-Beschaffung mit einem referendumsfähigen Planungsbeschluss dem Souverän vorzulegen. Bundesrat, Parlament, politische Parteien und Milizarmee-Organisationen müssen mit überzeugenden Argumenten unsere Sicherheits-, Armee- und Rüstungspolitik und die Bedrohungen der Zukunft schweizweit endlich glaubwürdig kommunizieren. Wenn wir nicht mehr in der Lage sind, ein Volk zu überzeugen, haben wir aufgehört zu kämpfen.

Mit einer professionellen Kommunikationsstrategie ehrlich die neue Bedrohungslage zu erklären, ist zwingend. Terror, Migration, soziale Unruhen, internationale Kriminalität, Umweltkatastrophen

und Cyber sind die tatsächlichen Bedrohungen. Niemand wird die Schweiz und unsere Infrastruktur konventionell angreifen. Russische Armeen und der Kalte Krieg, Syrien und die Ukraine sind keine überzeugenden rüstungspolitischen Argumente mehr, um in Kampfjets, Panzer, Artillerie, Munition zu investieren.

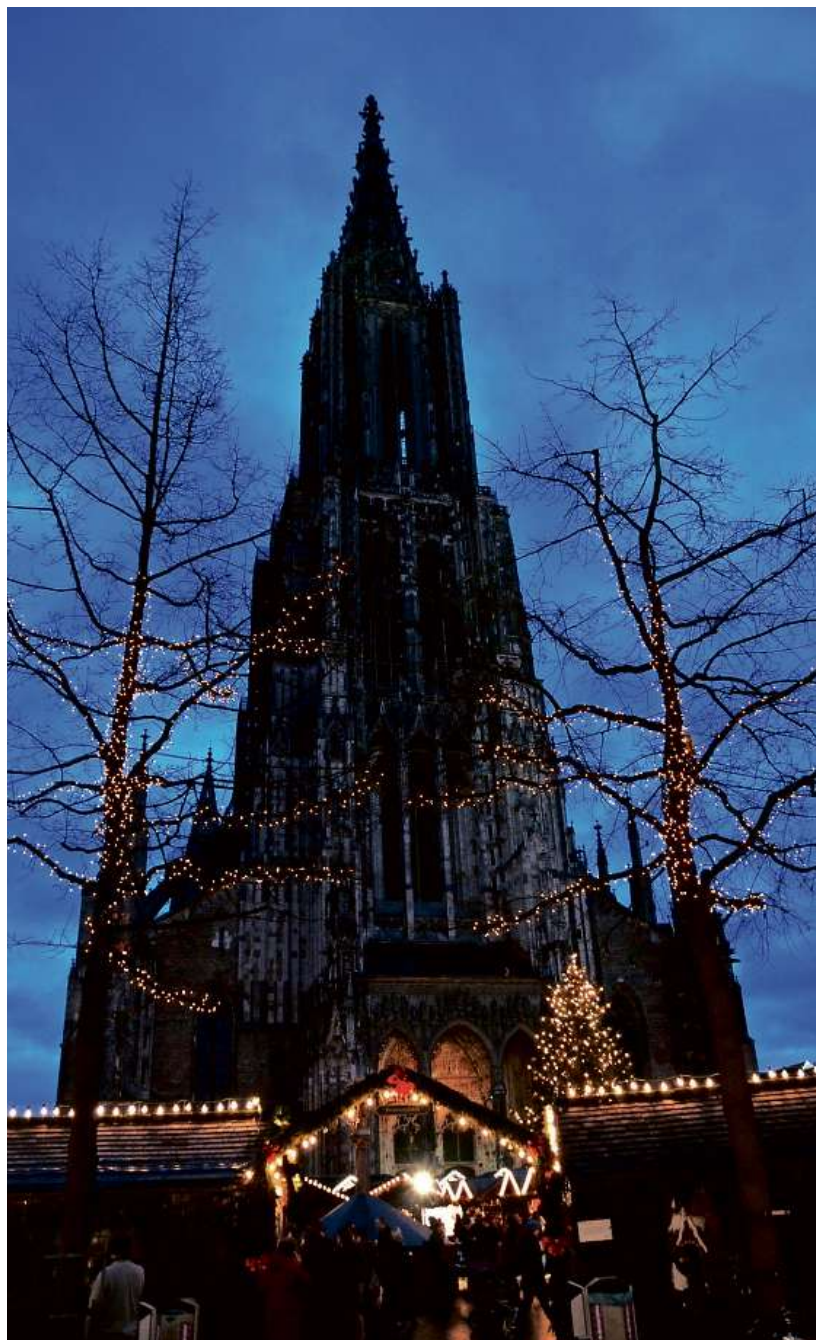
Die Abstimmung wird ein Hochrisiko, das wir eingehen müssen. Wenn wir über Kuhhörner entscheiden, so ist die Abstimmung über das Bodluf-Projekt viel bedeutsamer. Dies in einer Zeit, in der in weiten Bevölkerungskreisen und alternden Gesellschaft Sicherheit nicht prioritär mit einem neuen Luftverteidigungssystem von acht Milliarden in Verbindung gebracht

wird, sondern ganz andere Herausforderungen der individuellen Sicherheit im Alltag prioritär sind.

Wenn Autor Lorenz Honegger fordert, dass die neue Bundesrätin vor allem die Schweizerinnen für den Kampfjet motivieren soll, so geht vergessen, dass es gerade die überlegten Stimmbürgerinnen waren, die den Gripfen abstürzen liessen, ungeachtet ihrer parteipolitischen Ausrichtung. Frau Amherd tut gut daran, sich als erfahrene Politikerin Zeit zu nehmen. Letztlich geht es darum, bis im September keine Fehler zu machen, um den CVP-Bundesratssitz zu behalten. Andere Politikkräfte schielen auf diesen Sitz und werden es nicht unterlassen, die richtigen Minenfelder für Frau Amherd zu platzieren.

Roger E. Schärer, Oberst a. D. aus Trin

## Domenigs Weltblick: Schwaben



Der Turm des Ulmer Münsters ist mit seinen 161,53 Metern der höchste Kirchturm der Welt. Dass Kirchturmhöhen aber ein Mass der christlichen Wirksamkeit sein sollen, steht nirgends in der Bibel.

Bild und Text Hans Domenig

### Vitamin D ist wichtig im Winter

#### Ausgabe vom 1. Februar

Zum Artikel «Überschätztes Vitamin D»

Die Meinungen von Vitamin D als Nahrungsergänzung im Winter können nicht unterschiedlicher sein. Bisher dachte man, 600–800 i.E. an Vitamin D3 pro Tag wären ausreichend. Nun stellte sich bei Nachuntersuchungen und einer Studie heraus, dass die tägliche zur Verfügung stehende Menge mindestens 7000 i.E. betragen sollte.

Nur ein Sonnenstand von über 60 Grad kann Vitamin D erzeugen. Dies ist in unseren Breiten übers Winterhalbjahr nicht der Fall. Eine normale Ernährung liefert maximal 120 bis 200 i.E. an Vitamin D. Im Winter sind Menschen aus Mitteleuropa erst recht auf eine Nahrungsergänzung von Vitamin D3 von minimal 7000 bis 10 000 i.E. angewiesen. Vitamin D ist ein entscheidend wichtiges Vitamin in Bezug auf Krebschutz, Immunsystem und Erkrankungen des Nervensystems.

Studien zeigen auf, dass bei einem niedrigen Vitamin-D-Serumspiegel die Zahl der Betroffenen von Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Nierenkrebs ansteigt. Auch Osteoporose (Vitamin D3 ist wichtig zur Aufnahme von Calcium im Darm für gesunde Knochen, Gelenke und Zähne), Depressionen, Demenz, Multiple Sklerose, Parkinson, Arthritis und Arthrose werden auf einen Vitamin-D-Mangel zurückgeführt.

Bernhard Dura aus Chur

### Bündner Praxis ist bundesrechtswidrig

Das Bundesgerichtsurteil 1C\_62/2018, das dem geplanten Umbau eines Stalls ausserhalb der Bauzone im Gebiet «Blackter Staffel» (Gmd. Arosa) einen Riegel schob, hat für viel Aufregung gesorgt.

Genau betrachtet, sagt das Urteil aber vor allem eins: So, wie das Instrument der sogenannten «Erhaltungszonen» in Graubünden angewandt worden ist, geht es nicht. Ganz einfach, weil die Bündner Praxis bundesrechtswidrig ist. Das Urteil trifft die Bauherrschaft des Arosener Stalls natürlich schwer – und das ist ärgerlich, weil sie in gutem Glauben gehandelt hat.

Übers Ganze gesehen, werden sich die Folgen aber in Grenzen halten. 80 Prozent der betroffenen Ställe sind heute schon umgenutzt. Die

nun geschürte Empörung über das Urteil ist nicht angebracht.

Die vom Bundesgerichtsurteil ausgelöste Diskussion darf den Blick auf die Tatsache nicht vernebeln, dass auch heute schon Möglichkeiten bestehen, historische Ställe ausserhalb der Bauzone umzunutzen. Im neuen Positionspapier des Schweizer Heimatschutzes «Das kulturelle Erbe ausserhalb der Bauzonen erhalten und pflegen» sind sie dargelegt (Download unter: [heimatschutz-gr.ch](http://heimatschutz-gr.ch)). Es sind Ausnahmen. Ausnahmen, die dem Schutz landschaftlicher und baukultureller Werte dienen. Und Ausnahmen deshalb, weil jeder zu Feierzwecken umgebaute Stall in der Landschaft an der in der Raumplanung essenziellen Trennung von Bauland und Nichtbauland ritzt. Selbstredend ist auch der Erhalt einer historischen Stallscheune durch blosse Pflege nicht verboten – ja, sogar erwünscht.

Ludmila Seifert, Geschäftsführerin, Bündner Heimatschutz

### Volk hat das letzte Wort

#### Ausgabe vom 8. Februar

Zum Leserbrief «Rahmenvertrag Schweiz/EU – die Strategie»

Sehr geehrter Herr Hubert Allemann, ich schliesse mich Ihren Worten gerne an. Sie sprechen aus, was viele Schweizerinnen und Schweizer über die EU denken. Ich hoffe doch sehr, dass wir in dieser Sache als Volk das letzte Wort haben.

Ulrica Cahenzli aus Ilanz

## Hotline 081 255 50 53

### Leserbetreuung

Wir nehmen von Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr Ihre Informationen, Hinweise und Anregungen entgegen.

### Kontakt

#### Leserbriefe

[suedostschweiz.ch/leserforum](http://suedostschweiz.ch/leserforum)  
[forum@suedostschweiz.ch](mailto:forum@suedostschweiz.ch)

#### Leserbild/-reporter

Schicken Sie uns Ihre Schnappschüsse an [reporter@suedostschweiz.ch](mailto:reporter@suedostschweiz.ch), per MMS (80 Rp./MMS) / SMS (20 Rp./SMS) mit dem Stichwort REPORTER an 939 (Salt-Kunden an [leserreporter@suedostschweiz.ch](mailto:leserreporter@suedostschweiz.ch)) oder laden Sie die Fotos auf [suedostschweiz.ch/so-reporter](http://suedostschweiz.ch/so-reporter) hoch. In der Zeitung veröffentlichte Fotos werden mit 25 Franken honoriert (Ausnahme: Wettbewerbsfotos).