

**Angetroffen** Der schreibende Hausmann Bänz Friedli (42) im Gespräch über sein neuestes Buch

# Kinder und Küche voll im Griff

Von Müttern verehrt – von Männern verhöhnt. Der bekannteste Schweizer Hausmann schreibt in seinem neuesten Buch viel Witziges über Alltägliches im Familienleben.

Interview: Corine Turrini Flury

**Morgens um zehn sitzen Sie locker beim Interview. Sollten Sie nicht in der Küche stehen und das Essen für Ihre Kinder zubereiten?**

**Bänz Friedli:** Ich weiss noch nicht mal, was ich koche. Je nachdem, wie lange das Interview geht, gibt es Apfelwähe oder Riz Casimir. Ich hab aber wegen des Interviews gestern Abend daheim extra noch vorgeputzt.

**Wie wichtig ist Ihnen die Ernährung?**

Darauf lege ich grossen Wert. Ich bemühe mich, jeden Tag ein anderes Gemüse zu verwenden. Unsere Kinder sind nicht heikel und mögen Gemüse. Das kommt vielleicht daher, dass wir unseren Kindern das auch vorleben. Am Dreikönigstag war Anna Luna bei uns Königin und durfte sich ein Essen wünschen. Ich habe schon mit Pommes gerechnet, stattdessen wünschte sie die Rüebli-Kartoffel-Suppe meiner Frau. Fast schon legendär ist, dass Hans sich am «Kir-



Bänz Friedli signiert seine Bücher für die «ZU»-Leserschaft. (ctf)

chenzmittag» viermal Salat geschöpft hat.

**Sie legen viel Wert auf Sauberkeit. Haben Sie einen Putzfimmel?**

Ja. Ich bin fast neurotisch. Ich wäre oft froh, ich wäre weniger pingelig. Glatte Oberflächen und Chromarmaturen müssen bei mir einfach immer sauber sein. Im Bad poliere ich täglich bis zu 20-mal. Ein Haushalt ist einfach nie fertig. Ich kann ein Champions-League-Spiel erst richtig geniessen, wenn ich vorher alles erledigt habe. Deshalb verpasse ich meistens die Spiele.

**Liest man Ihre Kolumnen, scheinen Sie selten wirklich gestresst und genervt mit Ihren Kindern. Wann «lüpft» es Ihnen den Deckel?**

Jeden Tag. Meine Kinder sollen auch sehen, dass ich nicht immer gleich belastbar bin. Ich bin nicht perfekt.

**Für viele Mütter sind Sie der Vorzeigemann. Welche Mankos hat der Hausmann der Nation?**

Einerseits ist es wohl gerade mein Hang zum Perfektionismus und mein Ordnungsfimmel. Ich möchte zum Beispiel keine Spielsachen im Wohnzimmer.

Für das neue Jahr habe ich mir aber vorgenommen, mehr Zeit für meine Kinder zu haben und zwar bewusst nur Zeit für die Kinder, ohne daneben noch andere Dinge gleichzeitig zu tun.

**Einigen Ehemännern und Vätern stellen sich die Nackenhaare, wenn deren Frauen den Namen Bänz Friedli erwähnen. Spielt da vielleicht auch Eifersucht seitens Ihrer Geschlechtsgeossen eine Rolle?**

Das ist ihr Problem, ich bin da nur Projektionsfläche. Einige Reaktionen überraschen mich zwar in ihrer Heftigkeit, dennoch kann ich den Frust einiger Männer verstehen. Meine Frau und ich hatten mit unseren Jobs sicher bessere Chancen für ein partnerschaftliches Modell. Andererseits haben viele Männer ihren Arbeitgeber doch noch nie gefragt, ob sie ihr Pensum reduzieren könnten. Ihr «Ich möchte schon, aber...» ist eine Ausrede. Im übrigen sind die Reaktionen auf meine Kolumnen zu 90 Prozent positiv. Vorwiegend sind es aber Frauen, die mir schreiben. Diese Hausfrauen nehme ich als beweglich, offen und anspruchsvoll wahr. Die wenigen Hausmänner aus der Deutschschweiz kenne ich mittlerweile fast alle mit Vornamen. Für mich ist klar: Männer sollen ihre Frauen daheim mehr unterstützen. Solange das nicht so ist, gehöre ich zu den «Exoten» und schreibe darüber. Wenn es sich etabliert hat, kann ich mit dem Schreiben aufhören. (lacht)

**Was kaum ein Macho versteht: Viele Frauen finden Sie erotisch. Wirklich? Hoppla.**

**Putzen, waschen und kochen tun der Männlichkeit offenbar keinen Abbruch?**

Warum sollten Männer, die sich mehr um Familie und Haushalt kümmern, keine tollen Hechte mehr sein? Man sollte von diesem Latzhosen- und Softie-Image weggelassen. Männer wie ich spielen Fussball, hören coole Musik und stricken nicht für den Frieden. Ein Hausmann ist immer noch Mann.

**Reizt es Sie nicht auch ab und zu, wieder einer ausserhäuslichen Tätigkeit nachzugehen?**

Nein. Im Gegenteil. Ich hatte das lange genug und genieße mein traumhaftes Leben. Im Büro habe ich mich oft gefragt, «was mache ich hier?», während die Kinder in der Krippe waren. Den Kindern hat es dort an nichts gefehlt, aber mir fehlte etwas. Ich gehe in meiner Arbeit zu Hause auf und bin glücklich.

**Warum tun sich viele Väter schwer damit, zugunsten der Familie auf Karriere zu verzichten?**

Wohl aus Angst vor dem Unbekannten. Diese Männer wissen nicht, was sie verpassen und tun mir leid. Ich hasse das Wort Karriereverzicht. Ich habe nicht verzichtet, sondern mich für die chaotische, aber lebendige Familienwelt entschieden.

Gesundheit

## Knoblauch hilft nicht nur gegen Vampire

Gesund durch den Winter – der Knoblauch macht's möglich. Denn der strenge, schwefelhaltige Duft der kleinen Knolle schützt wirksam vor Bakterien und Viren.

Verschiedene Studien belegen, dass der regelmässige Knoblauchkonsum zudem die Ablagerung von Plaques in den Innenwänden der Blutgefässe verhindert. Damit besteht ein Schutz vor Arterienverkalkung und deren Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

**Auch Zwiebeln sind gesund**

Verschiedene Studien belegen zudem, dass in Anbaugebieten für Zwiebeln und Knoblauch, wo der Verzehr dieser Knollen überdurchschnittlich hoch ist, viel weniger Magenkrebs sowie Dünndarmkrebs festzustellen ist. Auch hier sollen die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sein. Zwiebeln haben einen hohen Gehalt an Quercetin; dieses wirkt antioxidativ und hemmt damit die Bildung freier Radikale. Ausserdem wird Quercetin eine krebshemmende und antimikrobielle Wirkung zugeschrieben.



Der Ail rose de Lautrec soll der beste Knoblauch sein. (zvg)

Der Knoblauch, eine der ältesten Kulturpflanzen, hat seine Heimat in Zentralasien, dem heutigen Turkmenistan, Kasachstan und Usbekistan. Die verfolgten Spuren reichen bis gegen 5000 v. Chr.

Der qualitativ beste Knoblauch wird heute in der Region um Lautrec im Südwesten von Frankreich angebaut. Die rosa Knolle, Ail rose de Lautrec genannt, ist sehr begehrt, weil sie süss ist, ein sehr feines Aroma hat und lange haltbar ist.

Knoblauch und Zwiebeln haben eine kleine, unangenehme Nebenwirkung: Sie verursachen Mundgeruch. Dagegen gibt es viele Tipps: Das Trinken von Milch, Kauen von frischen Petersilien- oder Kerbelblättern, Kaffeebohnen, Chlorophyll-Tabletten (erhältlich in Drogerien und Apotheken), Kardamomsamen oder Gewürznelken sollen ihn mildern. (ZU)

Verlosung

## «Der Hausmann»

Seit rund drei Jahren ist Bänz Friedli (42) vorwiegend Hausmann, betreut die Kinder Anna Luna (9) und Hans (7) und schreibt darüber im Migros-Magazin Kolumnen. Er publiziert zudem unter anderem in der «NZZ am Sonntag», im «Rolling Stone» und «Sport-Magazin».

Neben der erweiterten Neuauflage seines ersten Buchs «Ich pendle, also bin ich» ist jetzt «Der Hausmann» erschienen. Der «ZU» verlost von beiden Büchern je ein signiertes Exemplar. So können Sie gewinnen: Schreiben Sie heute bis 18 Uhr eine SMS mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse sowie dem Stichwort «Hausmann» oder «Pendler» an: 079 418 67 81. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden unter den eingegangenen SMS ausgelost. Mehr Infos über Bänz Friedli und seine aktuellen Lesungen: www.derhausmann.ch. (ZU)

Hightech

## Fernseher für YouTube-Fans

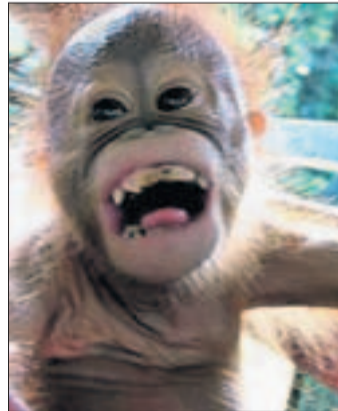
Das japanische Unternehmen Panasonic hat ein TV-Gerät vorgestellt, über das der Benutzer direkten Zugriff auf die Videoplattform YouTube hat. Den Internet-fähigen Plasmaschirm will das Unternehmen noch im Lauf des Frühjahres auf den US-Markt bringen. Ob das Gerät jemals auf den europäischen Markt kommt, ist ungewiss. Das Unternehmen will zuerst die Akzeptanz der Kunden testen.

YouTube ist ein am 15. Februar 2005 gegründetes Videoportal, auf dem die Benutzer kostenlos Video-Clips hochladen und ansehen können. Täglich werden etwa 65 000 neue Videos hochgeladen und 100 Millionen Clips angesehen (Stand: Oktober 2006). Von Nutzern beantragte Videos werden von YouTube-Mitarbeitern überprüft und gegebenenfalls gelöscht. (pte/ZU)

Forschung

## Nicht nur Menschen können lachen

Ein amerikanisch-deutsches Forscherteam hat bei Orang Utans eine Fähigkeit entdeckt, die Wissenschaftler als Vorstufe zum Lachen bezeichnen. Die nächsten Artverwandten des Menschen sind in der Lage, Gesichtsausdrücke des Gegenübers nachzuahmen.



Beim Menschen sind Lächeln, Lachen und Grimassen der Ablehnung ansteckend. Warum er diese Mimik kopiert, ist bisher nicht ganz geklärt. Manche Forscher vermuten, dass man durch Nachbildung den Ausdruck des anderen besser versteht. (pte)



**Manche Hundebesitzer behaupten, dass auch ihr Vierbeiner menschliches Lachen imitieren kann ... (Bilder: zvg)**

Schönheit

## Wildwuchs aus der Nase

Jedes Härchen am Körper hat eine Funktion. Die Brauen schützen die Augen vor Schweiß, die Wimpern bewahren sie vor Schmutz und kleinen Insekten. Und die Nasenhaare halten Staub und Fremdkörper ab, reinigen, erwärmen und befeuchten die eingeatmete Luft und machen sie so verträglicher für die Lunge. Wenn sie bloss nicht aus der Nase wachsen würden!

Die verbreitete Ansicht, dass die Haare in Ohren und Nase mit zunehmendem Alter schneller und dichter wachsen, ist nicht ganz richtig. Vielmehr verlangsamt sich der Haarzyklus im Alter. Dadurch werden die Haarschäfte länger, bevor sie abgestossen werden und ein neuer Haarzyklus beginnen kann.

**Schneiden erlaubt**

Doch wuchernden Nasenhaaren muss man sich nicht kampflös ergeben. Da die Nasenschleimhaut mit kleinen Flimmerhärchen besetzt ist, kann man die Härchen im Nasenloch

bedenkenlos kürzen. Die einfachste Möglichkeit, den Wildwuchs in den Griff zu bekommen, ist das Trimmen der Nasenhaare mit einer kleinen Nagelschere. An den «Haarschnitt» sollte man jedoch sehr vorsichtig herangehen, um die Schleimhaut durch die scharfe Spitze der Schere nicht zu verletzen.

**Rasierapparat für die Nase**

Eine andere Möglichkeit sind Nasentrimmer, die mit einer Batterie betrieben werden. Sie funktionieren ähnlich wie ein Rasierapparat. In einem runden «Scherkopf» sitzen kleine Messer, die rotieren. Sie kappen bei jeder blitzschnellen Drehung die Haare – ohne die Gefahr, sich dabei zu verletzen.

**Zupfen verboten**

Die schlechteste Alternative ist das Auszupfen der Nasenhaare. Es ist nicht nur sehr schmerzhaft, sondern kann zu einer Entzündung der Follikel oder zu Furunkeln führen. (ZU)

Mail-Mix

## Sagen Sie es per Mail

@ Die lose Gruppe «Sammler» lädt zum ersten Monatshock auf 14. Januar im Gasthaus Hirschen Klettgau/Erzingen ab 20.15 Uhr ein. Wir stellen das neue Jahresprogramm vor und suchen noch Sammler, die ihr Hobby vorstellen möchten. peter.blaser@gmx.de

Haben auch Sie einen Wunsch oder ein Anliegen? Mailen Sie es uns an mixer@zuonline.ch. Von diesem Gratis-Angebot ausgeschlossen sind Mails mit kommerziellem Inhalt.

Journello erklärt

## Was ist ein Kontext?

Manchmal versteht man den Sinn von Wörtern erst, wenn man die Wörter darum herum gelesen hat. Als Kontext bezeichnet man also das Umfeld eines Wortes. Beispiel: «Bei ihrem Anblick wurde er rot im Gesicht.» Weshalb wurde er rot? Aus Wut? Aus Verlegenheit? Das erfährt der Leser aus dem Kontext heraus; er muss die Sätze vorher und nachher gelesen haben, um zu verstehen, was mit diesem Satz gemeint war. (ZU)



Sudoku

1			5	4	
6			8	5	
	7	1		9	
	1		9		
3	4		6	1	2
		2		7	
	5		1	3	
	9		2		5
8	3				2

Mittel  
Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem Kästchen die Zahlen 1 bis 9 vorkommen.

Daily English

## Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie die beiden Sätze aus dem Alltags-Sprachgebrauch ins Englische:  
1. Er las Zeitung, während sie im Garten arbeitete.  
2. Sie ist in bester Form, weil sie jede Woche ins Fitnessstudio geht.

1. He was reading the paper while she was working in the garden.  
2. She is in great form because she goes to the gym every week.  
Lösung