

DAS LETZTE PRINTMAGAZIN DER WELT

# ROCKSTR

№ 177  
NOV 2019

Spa-Massnahmen  
ZEIT, DICH ZU  
ERHOLEN

PUMP  
IT UP  
THE SCHWITZTORY OF FITNESS

Liebestöter  
WIE SAFE IST DEIN SEX?

bea ba doo bee

BACK TO THE 90s (ABER IN GUT)

ROCKSTR.CH  
CHF 5 EURO 4.50



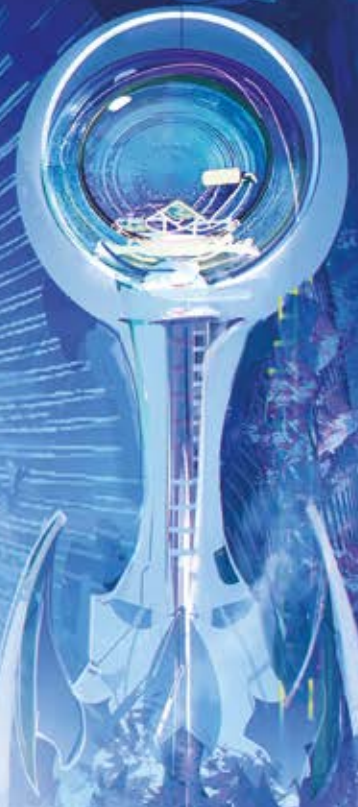
# FANTASY BASEL



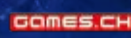
THE SWISS COMIC CON

THE FESTIVAL FOR  
MOVIE, GAME, COSPLAY  
& COMIC FANS.

21.-23.5.2020



FANTASYBASEL.CH



## CHEFREDAKTION

Michael Rechsteiner (rec)

## REDAKTIONSPRAXIS

Desirée Oberlin (desi)

## SCHREIBER\*INNEN

### DIESER AUSGABE

Christian K.L. Fischer (fis)

Jessica Jurassica (jj)

Laura Gehrig (lag)

Lea Hofer (lea)

Loris Gregorio (log)

Michal Stricker (myke)

Michèle Bianchi (mb)

Nadine Wenzlick (naw)

Rainer Etzweiler (rez)

Schimun Krausz (shy)

## GRAFIK & LAYOUT

Patrick Campolongo

## ILLUSTRATIONEN

Bianca Frey

## COVERMODEL

King Princess

## KORREKTORAT



## VERKAUF

Rainer Etzweiler

Zoé Zimmermann

## PROPAGANDA & EVENTS

Jessica Fall

Thierry Klaus

Zoé Zimmermann

Petra Stankovic

## DISTRIBUTION

Pit «Chemtrails» Kägi

## TEAM ROTKREUZ

Martin Schiess

Henna Matter

## TEAM WÄDENSWIL

Monika Bestel

Walti Bestel

Katrin Widmer

## PROMOGIRLS

Dario, Elise, Giuliano, Laurin, Lucy,

Melanie, Meret, Rahel, Räff, Rika,

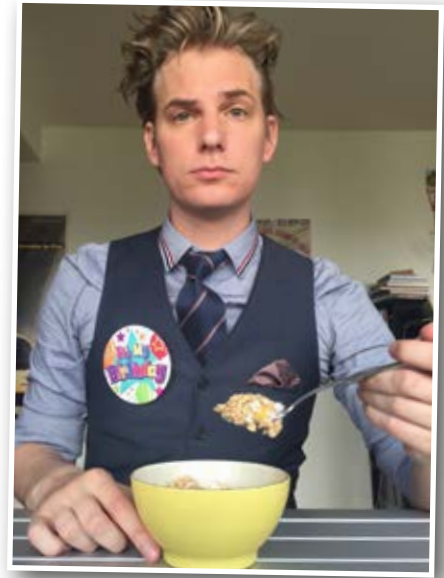
Sabrina, Stephanie, Stéphanie und Tobi

## Schön, dich wiederzusehen

In einer Phase, auf die ich eines Tages auf meinem Totbett bestimmt nicht voller Reue zurückblicken und mit letzter Kraft «So viel Verschwendung, warum nur, so viel Verschwendung ...» stöhnen werde, habe ich jüngst geradezu entsetzlich viel Zeit damit verbracht, «Siberian Slapping Championship»-Videos im Internet zu schauen. Scheinbar ist das Glasfasernetz jetzt endlich auch in der russischen Tundra angekommen und lässt die Welt teilhaben an diesem majestätischen Kräftemessen, bei dem jeweils zwei ölfassförmige Mannskerle einander gegenüberstehen und sich abwechselnd ihre rollschinkengrossen Pranken an die Wangen schmettern, bis einem der beiden Herren das Gehirnwasser im Schädel wie Champagner blubbert und der andere damit eine Runde weiterkommt. Amtierender Champion ist übrigens Wassily Kamotski und ich empfehle jedem, für einen motivierenden Start in den Tag jeweils das Video «Vasili Kamotski slaps a watermelon» abzurufen. *Powerful stuff!*

Wer auch Früchte zu Brei dreschen will, wenn er oder sie mal gross ist, findet in dieser Ausgabe übrigens auf nicht weniger als sechs Seiten Trainingsinspirationen in unserer **Complete Schwitztory of Fitness** – ein Titel, der uns beim dritten Mal Durchlesen jetzt doch nicht mehr ganz so clever dünkt wie am Anfang, aber er steht nun halt auch bereits auf dem Cover und lässt sich nicht mehr ändern. Ebenfalls nichts mehr zu rütteln gibt es am Durchbruch von **beabadoo**. Hat man sich erst einmal an ihren Namen gewöhnt, ist es kaum möglich, nicht von ihrem 90s Alternative Rock Update verzaubert zu werden. Einer, der diese Zeit tatsächlich durchgemacht hat, ist **Beck**. Und dieser plaudert mit uns ebenso über sein neues Album wie **Mando Diao** und **Jessiquoi**. Und selbst in unserem wohltuenden **Spa-Guide** haben wir es geschafft, etwas russische Slap Fight Action unterzubringen. Also: Hände reiben und losblättern.

♥ , Michael



# RCKSTR MAG.

### VERLAG

Youngcom AG  
Blegistrasse 1  
CH-6343 Rotkreuz

### ANZEIGEN

Rainer Etzweiler  
Zoé Zimmermann  
TEL +41 43 333 09 04  
FAX +41 43 333 09 06

### GESCHÄFTSFÜHRER

Joel Meier

rockstar@rockstar.ch  
www.rockstar.ch

### REDAKTIONSADRESSE

RCKSTR Mag.  
Sihlhallenstrasse 19  
CH-8004 Zürich  
TEL +41 43 333 09 05  
FAX +41 43 333 09 06  
redaktion@rockstar.ch

### DRUCK

Die Wattenscheider  
Medienvertriebs GmbH  
D-44867 Bochum

### VERTRIEB

Youngcom AG  
Passive Attack GmbH  
Modul Kultwerbung

### ERSCHEINT 11 x JÄHRLICH

**AUFLAGE** 50'000 Ex.  
**LESER** 115'000  
(MACH 2012-2)

### JAHRESABO CHF 69.-

abo@rockstar.ch  
**ABOVERWALTUNG**  
Zoé Zimmermann

Mediadaten, Infos und AGBs: [www.youngcom.ch](http://www.youngcom.ch)

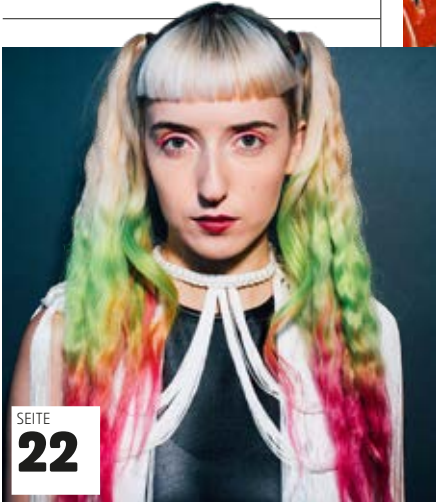
Teilnahmeberechtigt an Wettbewerben, Preisausschreibungen und Verlosungen sind alle Personen, Teilnahme an allen Verlosungen (auch SMS) per Postkarte an RCKSTR Mag., Wettbewerb «Betreff», Sihlhallenstrasse 19, 8004 Zürich möglich. Kontakt- oder persönliche Angaben sind nur für den internen Gebrauch bestimmt. RCKSTR Mag. behält sich vor, die Teilnehmer auch in anderem Zusammenhang per Post, E-Mail oder SMS anzuschreiben. Sachpreise können nicht umgetauscht, zurückgegeben oder in bar ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Jegliche Verwendung des Inhaltes nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für unaufgefordert eingesandte Dokumente, Druckfehler und Irrtümliche Versprechen/Angebote übernimmt der Verlag keine Haftung. Member-Angebote so lange Vorrat. RCKSTR Mag. ist eine eingetragene Marke der Youngcom AG © 2017

THEMEN-  
SCHWERPUNKT:  
HEIMWEH



SEITE  
**12**

**Pump it Up!**  
THE COMPLETE  
SCHWITZTORY OF FITNESS



SEITE  
**22**

**Ihr Neon-Pop**  
erobert die Welt  
**JESSIQUOI**



SEITE  
**48**

**Audiovisuelles**  
Spektakel garantiert  
**FKA TWIGS**

#172 | NOVEMBER 2019  
RCKSTR Mag.  
**INHALT**



SEITE  
**20**

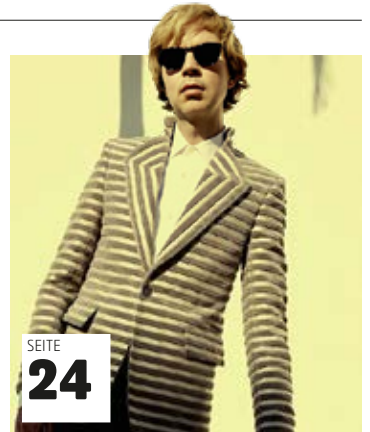
**BACK TO THE 90s (ABER IN GUT)**  
**beabadoobee**



THEMEN-  
SCHWERPUNKT:  
HEIMWEH

SEITE  
**18**

**Wie safe ist dein Sex?**  
**LIEBESTÖTER**



SEITE  
**24**

**Mr. Alternative**  
im Interview  
**BECK**

**PLUS**

THEMEN-  
SCHWERPUNKT:  
HEIMWEH

We ♥ Ingwer  
**34**

Dein Guide  
für Kaschmir  
**26**

THEMEN-  
SCHWERPUNKT:  
HEIMWEH

Zeit fürs Spa  
**32**

Zombieland:  
Double Tap  
**40**

Ghost Recon  
Breakpoint  
**42**

Shit gets real  
bei «BRCKSTR»  
**46**

Und Jessica Jurassica hat  
uns auch noch was zu sagen  
**10**



SEITE  
**28**

**Wo kommen all die**  
Abendkleider her?  
**BACHELOR-FASHION**

**Spektakuläre**  
Kinobiografie  
**BRUNO MANSER**



SEITE  
**36**

**DAS PERFEKTE WEIHNACHTSGESCHENK!**  
Jetzt Greenfield-Ticket kaufen  
& gratis RCKSTR-Member werden!



**shop.rckstr.ch**

PRODUZIERT VON DEN  
**AVENGERS:ENDGAME**  
REGISSEUREN  
**ANTHONY RUSSO**  
UND **JOE RUSSO**

**CHADWICK BOSEMAN**

# 21 BRIDGES

**AN IHM KOMMT KEINER VORBEI!**

**28. NOVEMBER IM KINO**



# HIRNGESTÜRM

WAS UNS IN LETZTER ZEIT SO ALLES DURCH DEN KOPF GING

[Ed Gein has entered the Chat]  
In der US-Stadt Cleveland bietet Tätowierer Michael Sherwood neuerdings den Service «Save My Ink Forever» an: Hinterbliebene können sich dabei das **Tattoo eines Verstorbenen konservieren lassen** und eingerahmt an die Wand hängen. Auf der Website [savemyink.tattoo](http://savemyink.tattoo) gibt es ein paar Beispiele, die du dir z.B. während dem Mittagessen anschauen kannst, ehm.



Zwei Dinge lieben wir so sehr, wie kaum etwas anderes: **Bob Ross und Leute um Geld anzupumpen.** Jetzt können wir beides miteinander verbinden. Denn der Nachlass vom 1995 verstorbenen Malermeister plant, das Studio, in dem Ross sämtliche seiner «The Joy of Painting»-Episoden drehte, für die Öffentlichkeit herzurichten. Dazu wird momentan auf Indiegogo fleißig gecrowdfundet und wir fordern dich höflich auf, gefälligst auch ein paar Dollar rüberwachsen zu lassen. Wir wollen Happy Little Trees auf heiligem Grund tupfen, verdammt!



Ja, schon gut. Nach dem endgültigen Trailer sind wir jetzt doch ein bisschen hyped für **«Star Wars: The Rise of Skywalker»**. Aber das JJ. Abrams nochmals Imperator Palpatine ausmotten musste? Hier drei Charaktere, deren Comeback uns lieber gewesen wäre:

1. Die wandelnden Mülltonnen aus Jabbas Palast
2. Der blaue Plüschelafant aus Jabbas Palast
3. Der weinende Leather Daddy aus Jabbas Palast

... Also eigentlich wollen wir gar nicht unbedingt neue Filme, sondern einfach eine Version von «The Office» in Jabbas Palast.



FICKT EURE FASNACHTS-HERBSTCHÜECHLI, DIESE KAPITALISTISCHE PERVERSION IST NOCH SCHLIMMER ALS WENN AMORELIE SEINE ADVENTS-BUMSKALENDER SCHON IM SEPTEMBER BEWIRBT.



Als wahrscheinlich einziges Medium der Schweiz, das Wrestling liebt ohne dafür bezahlt zu werden, sind wir natürlich ALL IN (haha), wenn am 13.11. die WWE ins Zürcher Hallenstadion kommt. Erst recht, weil unser beschwauztes über-Darling Rusev für In-Ring-Action angekündigt ist und spätestens dann nicht mehr so entzückend dreinblickt. (Und ja, wir dachten auf den ersten Blick auch, dass sei Swissmeme-Zeki nach einer All-Protein-Diät.)



Wir heben unser Cüpli und salutieren zum Abschied dem zweitletzten Printmagazin der Welt.



# BEUTELBEUTE!

Was diesen  
Monat alles  
mit ins  
Turnsäckli  
muss

## LAMA LOLLIPOP

Dem Lama klebt ja der Ruf an, öfters zu spucken als ein Fussballer nach dem Halbzeitpiff. Ob man nun schon selber solchen Speuz abbekommen hat oder nicht: Jetzt lässt es sich lecker zurücksabbern dank diesem form-schönen Lolli mit Nektarinen-Geschmack.

➔ CHF 4.<sup>95</sup> bei [enjoymedia.ch](http://enjoymedia.ch)

## MINI MAL-SET

Lass beim nächsten Sonnenuntergang dein IG mal stecken und greif lieber zum Pinsel: Mit dieser Jösses-Gott-wie-herzig-kleinen Ausrüstung kannst du grosse Kunst schaffen. Inbegriffen sind winzige Staffelei, winzige Leinwand, winziger Pinsel und drei winzige Farbtöpfe. Aww!

➔ CHF 4.95 bei [radbag.ch](http://radbag.ch)



## «NEW PHONE WHO DIS»-KARTENSPIEL

Du leidest beim Kartenspielen in trauter Runde öfters unter akutem Smartphone-Entzug?  
1. Lass dich untersuchen, das klingt ernst. 2. Besorge dir dieses neue Kartenspiel, bei dem du für jeden Anruf die passende und möglichst versaute Antwort parat haben musst.

↪ CHF 25.- bei [firebox.com](http://firebox.com)

## GAWER MULTI-TOOL

Wir wollen zwar nicht behaupten, das hier sei ein «Game Over» fürs gute alte Schweizer Atmeemesser. Doch für unsere Hosentasche kriegt dieses schicke Stück den Vorzug garantiert. Im Retro-Controller enthalten sind unter anderem Schraubenzieher, Messband und Flaschenöffner.

↪ CHF 18.- bei [asos.com](http://asos.com)

## «WHERE'S BOWIE?»-BUCH

Von Studio 54 bis zum Mond: In diesem Wimmelbuch kommt man ganz schön weit herum – eben ganz so, wie es David fucking Bowie in seiner Karriere vorgebracht hat. Im «Wo ist Walter?»-Stil lässt sich hier der Lebenslauf des Glamrock Gods kurzweilig nachstöbern.

↪ CHF 18.<sup>50</sup> bei [exlibris.ch](http://exlibris.ch)



# JESSICA JURASSICA



## KOLUMNE

## LOL LOL LOHNARBEIT

Ich sass lowbudget in Buenos Aires und bekam Absage um Absage. Absagen von Kulturämtern, die mich eine gute Weile von den ständigen Geldstruggles befreien hätten können. Absagen von irgendwelchen Chefredakteuren, mit denen ich keinen direkten Kontakt hatte, unbegründet und kommentarlos. Oder ich bekam nicht einmal Absagen, sondern einfach keine Antwort. Ich hatte noch um die 3'000 Pesos, was umgerechnet vielleicht 50 Franken sind und auf meinem Konto lagen noch etwas mehr als 100, die mich zurück in der Schweiz noch zwei Wochen über die Runden bringen mussten, bis dann mal wieder von irgendwoher ein bisschen Cash kommen würde.

Weil ich also lowbudget in diesem Buenos Aires sass, spazierte ich durch die Stadt, durch diese und jene Strasse, weil spazieren kostet ja nichts und ist sowieso interessanter als jede teure Touristenaktivität. Ausserdem sieht man da Menschen, denen es finanziell noch viel schlechter geht als mir, aber das ganze Elend macht ja meins nicht wirklich kleiner, im Gegenteil, weil dann noch der Weltschmerz dazu kommt und sowieso Rojava, Hongkong, Barcelona, Ecuador, Beirut und dieses aufgeschwemmte Arschloch im Weissen Haus. Jedenfalls machte ich mir, während ich so in Buenos Aires rumspazierte, Gedanken, wie ich die ewigen Geldstruggles in den Griff bekommen könnte. Ich brauche keinen Nebenerwerb, ich bräuchte eigentlich

einen Haupterwerb. Da ich vor bald einem Jahr halb-motiviert einen Bachelor in einer Geisteswissenschaft abgeschlossen habe, müsste ich jetzt eigentlich mitten in irgendeinem Praktikum stecken, oder vielleicht auch schon in einem richtigen, bezahlten Job. Irgendwas mit Medien oder bei einer NGO, in Zürich vielleicht, oder was weiss ich. Aber da hatte ich einfach keinen Bock drauf. Also führte der einzige Weg ins selbstgewählte Kulturprekariat.

Das gute am Kulturprekariat ist ja, dass man sich keine Kokainabhängigkeit leisten kann und die Alkoholabhängigkeit macht mit Dosenbier und Nightlife-Nebenerwerb keine Probleme. Aber Essen und Miete zahlen und Krankenkasse muss man ja auch noch. Wahrscheinlich trifft man mich bald zweimal in der Woche frühmorgens Zeitungen austragen oder so, weil lieber Zeitungen austragen, als für Zeitungen schreiben. Schliesslich schmerzt mich irgendeine sinnbefreier lowlife Lohnarbeit immer noch weniger, als mich als kreative Dienstleisterin zu prostituieren; neun bis fünf im geheizten Büro sich mittelmässig gescheite Gedanken machen. Nebenbei noch ein hübsches Hobby, eins das ein bisschen kostet, aber nicht zu viel, weil irgendwie muss man doch das mittelmässige Gehalt ja wieder loswerden und Ferien einmal im Jahr oder zwischen-durch mal noch einen Städtrip oder zwei. Und dafür morgens aufstehen? Nein danke. ★

---

*Wenn Jessica Jurassica nicht gerade führende Lifestyle-Influencerin auf dem Gebiet voller Aschenbecher ist, schreibt sie auch für uns. Schono nett von ihr.*

---

PARTNER



# BELALP HEXE

HAUPTSPONSOREN

RAIFFEISEN  
Belalp-Simplon



Nau.ch



[www.belalphexe.ch](http://www.belalphexe.ch)

# BELALP-HEXE

## 11.-18. JANUAR 2020

DIE VERRÜCKTESTE VOLKSABFAHRT DER SCHWEIZ!



## Sigma Custom Shop Guitars

visit [sigma-guitars.com](http://sigma-guitars.com) / [musicolar.ch](http://musicolar.ch)



www.tonic.ag



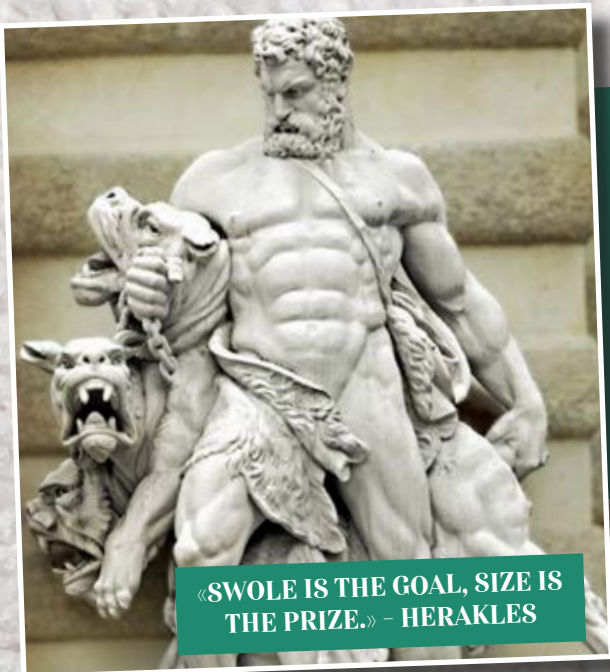
# The COMPLETE SCHWITZTORY OF FITNESS

## Von «Atlas, Charles» bis «Zumba? Wäh!»

Seit der Mensch denken kann, denkt er sich «Ist mein Arsch zu dick?». Seither ersinnt er immer wieder neue Methoden, um mit seinem Körper den Göttern, der Gesellschaft oder #GlutesGoals zu gefallen. Doch manchmal verläuft sich der Mensch bei seinem Streben nach Schönheit, Gesundheit, Zufriedenheit oder sonstigen -heiten und landet bei Shit Shows wie dem Shake Weight.

Nachdem wir bereits die komplette Musik-, Film- und Gaming-History (die *komplette!*) abgehandelt haben, werfen wir in dieser Ausgabe einen Blick auf 4'000 Jahre Fitnessgeschichte. Jede Station wurde zudem von Michèle Bianchi analysiert, die nicht nur das Redaktionsmitglied mit den meisten Yoga-Pants im Schrank ist, sondern auch als Personal Trainerin jobbt. Anhand davon kannst du entscheiden, welche Methode für dich geeignet ist, um damit einen Winter lang durchzupumpen und 2020 als Perfect 10 zu starten.

von Michèle Bianchi & Michael Rechsteiner



«SWOLE IS THE GOAL, SIZE IS THE PRIZE.» – HERAKLES

## Die Antike: Nackte Kerle auf Vasen und so

In frühester Zeit stählt man seinen Körper meist deshalb, um ihn in den Dienst eines starken Heers zu stellen. Und wer den spartianischen Softporno «300» gesehen hat, weiss: Diese Kerle sind F-I-T. Der bekannteste Muskelprotz jener Zeit ist Milon von Kroton und sein Coach ist, no shit, Pythagoras. Dieser macht nicht nur bis heute unseren Geometrieunterricht zum Albtraum, sondern entwickelt auch einen strikten Ernährungs- und Trainingsplan, der genaue Belastungs- und Ruhezeiten vorschreibt (Superkompensation). Milon stemmt ausserdem Kälber auf seinen Schultern und erhöht dabei automatisch stetig das Gewicht, bis er – der Legende nach – einen ausgewachsenen Stier heben kann.

- PRO:** Genaue Pläne sind für genaue Ergebnisse wärmstens zu empfehlen. Supersets!  
**CON:** Im Zeitalter des Veganismus kann man im Fall auch die armen Kälber in Ruhe lassen und normale Freihanteln benutzen.

## Das Mittelalter: Fegefeuer statt Bizepsbrennen

Alle Belange des Fleisches sind im streng religiösen Europa des Mittelalters tabu. Die Menschen halten sich deshalb überwiegend durch Kreuzzüge, Überarbeitung auf Feldern, Hungersnöte und die Pest schlank.

- PRO:** Die Menschen sind schlank (ausser die verfressenen Priester).  
**CON:** Pest, Priester, Überarbeitung ... Übertraining ist übrigens sehr gefährlich für die Gesundheit, die Figur und die Psyche.



«... UND FÜHRE UNS NICHT IN DAS GYM, SONDERN ERLÖSE UNS VON DEM ÜBERGEWICHT.»

## Friedrich Ludwig Jahn: Enter the Turnvater

Er gilt als Begründer des schulischen Geräteturnens, dabei formiert Friedrich Ludwig Jahn zunächst eine Art Turn-Guerilla mit dem Ziel, die französischen Besatzer aus Preussen zu vertreiben. Tatsächlich ziehen Napoleons Männer irgendwann Leine, doch der neuen Führung kommt Jahns paramilitärische Burschenschaft bald dermassen verdächtig vor, dass sie von 1820 bis 1842 ein Turnverbot im gesamten deutschen Staatenbund aussprechen. Für alle Reck-Hasser wie uns die besten Zeiten ever! Der Leitspruch «Frisch, fromm, fröhlich, frei» geht auf Jahn zurück – sowie ein paar nicht so frisch-fröhliche Äusserungen über die, ähem, «Ausländerei».

- PRO:** Hmm. Bewegung. Ist das einzige Pro hier.  
**CON:** Instrumentalisierung der Fitness und des Geräteturnens für militärische sowie politische Zwecke.



WEGEN DIESEM DEPP MÜSSEN WIR IN DER SCHULE EIN SEIL HOCHKLETTERN

## Charles Atlas: Aufruf zur Violence on the Beach

Die USA während der Great Depression: Überall im Land sorgt die schlimmste Wirtschaftskrise in der Geschichte für knurrende Mägen und trübe Gedanken. Doch dann tritt eine Lichtgestalt in Leoparden-Tanga hervor mit dem Versprechen, all diese Hungerhaken in eine Generation von Proto-Hulk-Hogans zu formen. Ihr Name? Charles fucking Atlas. Der Italo-Amerikaner gilt als das Coca-Cola des Bodybuildings. Mit der Vermarktung seines Krafttrainings setzt Atlas neue Massstäbe: Per ganzseitigen Inseraten werben Atlas und sein Geschäftspartner Frederick Tilney in Comic-Büchern für ihr «Dynamic Tension»-Programm, einer Reihe einfacher Übungen mit dem eigenen Körperwiderstand. Die Werbebotschaft bleibt dabei stets die gleiche: «Hey du Lusche! Wird deine Freundin häufig am Strand von fremden Mackern angemacht? Dank meinem Training wirst du diese Dreckspatzen im Nu verdreschen.» Charles Atlas: Ein Mann mit der Schultermuskulatur eines Rennpferds und den Eiern eines Creative Directors nach fünf Linien Kokain.

- PRO:** Dynamic Tension und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind auch heute noch sehr aktuell und es ist zudem förderlich, die Typen am Strand loszuwerden, wenn man seine Liebste behalten will.  
**CON:** Rawrrr ... Charles Atlas. Die Cons finden wohl nur Luschen.



CHARLES ATLAS' BÜROZEITEN: 09:00 BIS 12:30 UND 14:00 BIS \*PANTY DROP\*



LOADING UP THEM CARBS!



**Hula-Hoop: Reifenwechsel**

1948 gründen Richard Kerr und Arthur Melin die Firma Wham-O. Ihr erstes Produkt: eine Schleuder, mit der sich Fleisch für die Falkenjagd in den Himmel schiessen lässt – etwas gar ein Nischenprodukt. Mit dem Frisbee landet das Duo knapp zehn Jahre später seinen ersten Verkaufsschlager. Dem folgt der Hula-Hoop. Bereits die alten Ägypter kannten den Reifen als Spiel- und Trainingsgerät, doch erst die beiden Geschäftsmänner sichern sich den Namen als Trademark, gehen mit einer Plastikversion in Massenproduktion und sorgen gegen Ende der 1950er Jahre für einen kurzzeitigen Medienhype. Als spassiges Workout hält sich der Hüftschwungkringel jedoch bis heute.

**PRO:** Spiel, Spass, Hüftschwung, Figurfreundlich.  
**CON:** Plastik à Gogo!



**Jazzercise: The Golden Girls' Favorite**

Womöglich um all der freien Liebe entgegenzuwirken, entwickelt 1969 die Tanzlehrerin Judi Sheppard Missett das unsexieste Workout der Menschheitsgeschichte: [dramatic hand gestures] Jazzercise! Zu einem Soundtrack aus *the greatest mittelmässige hits of Adult Contemporary* schwingt man dabei den Torso nach rechts und links, die Hüften nach vorne und hinten und sieht dabei die ganze Zeit so tragisch aus wie eine aufgekratzte Pensionärin, die nach dem Tod ihres Mannes zum ersten Mal alleine die Wohnung putzt.

**PRO:** Ideales Flexibilitätstraining für ältere Damen, Bewegung und Tanz sind gut für die Psyche.  
**CON:** Braucht viel Koordination und sieht auch nicht sehr ansprechend aus, meistens.



ACHTUNG: TÄGLICHES JAZZERCISE KANN ZU ANHALTENDER JUNGFRÄULICHKEIT FÜHREN



LEISURE SUIT JACK



SMART CASUAL JACK

**Fit mit Jack: Olympisches Frühturnen**

Meanwhile in der Schweiz: Ein Mann, der aussieht wie a) ein Mafia-Enforcer in einem Martin-Scorsese-Film b) ein Heiratsschwindler auf einer Ü60-Kreuzfahrt c) dein von dir enttäuschter Grossvater wird zum «Vorturner der Nation». 1952 gewann Jack Günthard bei den Olympischen Spielen von Helsinki die Goldmedaille am Reck. Etwas mehr als 20 Jahre später weckt er mit seiner Frühsport-Sendung auf Radio Beromünster die müden Knochen von Bözigen bis Scharans, schreibt das Buch «Fit mit Jack Günthard» und hüpf im Schweizer Fernsehen für seine Sendung «Fit mit Jack» entweder im TV-Studio auf und ab oder dringt in fremde Wohnungen ein, um dort unbescholtene Familien in Strassenkleidung zu Kniebeugen zu nötigen.

**PRO:** Ein Mann, der was für die Nation tut! Und endlich haben die armen Schweizer Hausfrauen ohne Stimmrecht immerhin ein Druckmittel.  
**CON:** Ich sehe kein Con bei Jack, nichts. Nicht einmal Training in Strassenkleidung.

**Pumping Iron: Hulk vs. Terminator**

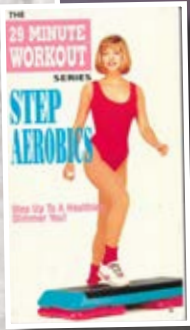
Bereits Ende des 19. Jahrhunderts begeisterte Eugen Sandow mit seinem Eightpack das Publikum und gilt als Urgestein der aus wie Marmor gemeisselten Körperlandschaften. 1977 erscheint jedoch mit «Pumping Iron» ein Dokumentarfilm, der einer noch viel grösseren Öffentlichkeit das Thema Bodybuilding vor die staunenden Augen führt. Die knapp 90 Minuten geben einen spannenden Einblick in die schweissgetränkte Szene, wie sie sich auf die «Mr. Universe» und «Mr. Olympia» Wettbewerbe vorbereitet. Allen voran: Lou Ferrigno (später bekannt als «Der unglaubliche Hulk» im TV) und Arnold Schwarzenegger (später bekannt als der schwangere Dr. Hesse in «Junior»). Als Kulisse dient insbesondere das legendäre Gold's Gym und die Freiluft-Pumpstation Muscle Beach im kalifornischen Venice – seither absolutes Mucki-Mekka (Mukka?) für alle Trizepts- und Hotpants-Nostalgiker.

**PRO:** Muscle Beach ist wirklich einen Besuch wert und auch sehr vergnüglich anzusehen.  
**CON:** Bodybuilding ist in der Extremform ungesund, es werden Unmengen tierisches Protein verzehrt und es gibt unappetitliche Unfälle.



AVENGERS: ASSEMBLE THE ANABOLICA!

## GUTE LAUNE ZUM VORSPULEN



## VHS Aerobics: Spandex Shangri-La

Nicht nur die Pornoindustrie profitiert während den 1980ern dank dem Siegeszug der Heimvideogeräte davon, dass man nun nicht mehr die eigenen vier Wände verlassen muss, um Menschen beim Stöhnen und Stossen anzuschauen. Endlich kann man dank zahlreichen Instruktionstapes jetzt auch auf dem heimischen Stubenteppich unbeholfen nach den eigenen Zehen greifen und ist dabei nicht mehr länger im Schaufenster eines Einkaufszentrums ausgestellt. Zwei Namen werden dabei zum Synonym für die Press-Play-Aerobics-Culture: Schauspielerin Jane Fonda, die einige Jahre zuvor den Vietnamkrieg beendet hatte und sich jetzt als Stulpen-Barbarella neu erfindet, sowie Richard Simmons, ein Mann mit den Haaren von Bob Ross und dem Gemüt einer Sesamstrasse auf Poppers.

**PRO:** Alles was fit und spitz hält, ist nie schlecht.

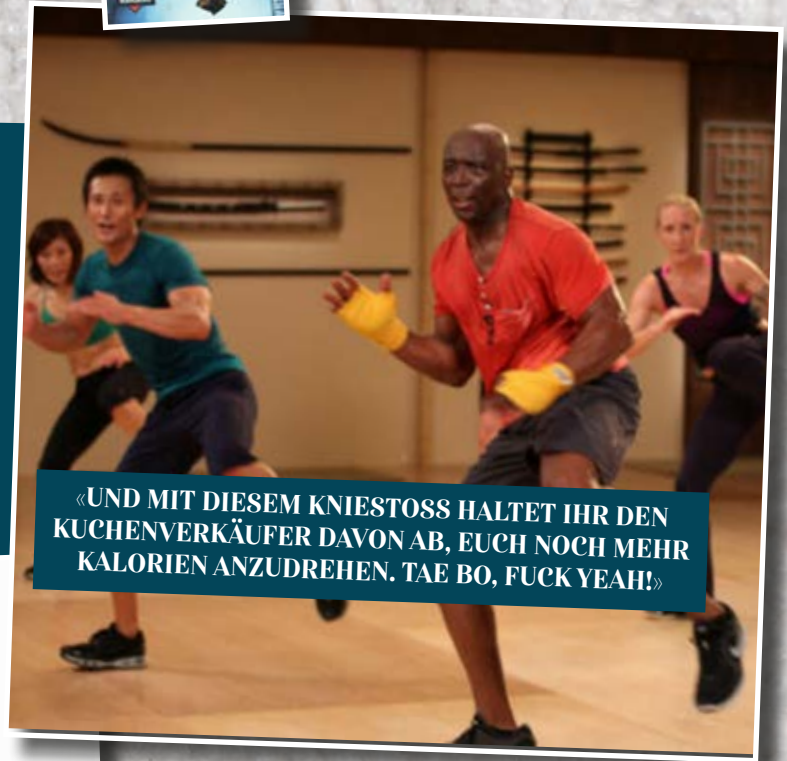
**CON:** Der Stubenteppich wird noch unappetitlicher ...

## Tae Bo: Die Todeskralle macht Bizepscurls

Als Kind wollte Billy Blanks werden wie Bruce Lee. Schliesslich entscheidet sich der Amerikaner aber doch dagegen, sich im gelben Jogginganzug durch Klöster zu prügeln und wird stattdessen zu einer Art Schwarzgurt im Mixed Martial Aerobics: Aus Elementen von Taekwondo, Karate und Kickboxen entwickelt Blanks ein temporeiches Training, bei dem die Luft verprügelt und dabei Gleichgewicht, Ausdauer, Körperform und Flexibilität verbessert werden. Seine Videos und DVDs bewirbt Double-B mit einem Dauerfeuer von Infomercials, die noch immer jede Person auswendig aufsagen kann, die Ende der 1990er am Wochenende nachts besoffen den Fernseher angemacht hat.

**PRO:** Mischung aus Ausdauer, Körperform und Flexibilität ist immer gut.

**CON:** Nervfaktor!



«UND MIT DIESEM KNIESTOSS HALTET IHR DEN KUCHENVERKÄUFER DAVON AB, EUCH NOCH MEHR KALORIEN ANZUDREHEN. TAE BO, FUCK YEAH!»

## Total Gym 2000: Chuck Norris schafft Fakten

Womöglich wäre der Total Gym 2000 (später 3000) nur eines von vielen unförmigen Fitnessheimgeräten, die nach dreimal Benutzen seit über zwanzig Jahren in der Ecke Staub ansetzen (Bodyshape Bauchtrainer, Iron Gym Speed Abs und Proteus Kraftstation sagen «Heeeyyy ...»). Doch Total Gym ist anders. Total Gym hat Chuck «By God!» Norris als offizielle Spokesperson. Gemeinsam mit Model und Schauspielerin Christie Brinkley bewirbt der Walker, Texas Roundhouse Kicker in scheinbar nie endenden Werbespots die vielseitig einsetzbare Trainingsbank, deren gleitende Unterlage ein Allround-Programm von Klimmzügen bis Crunches ermöglicht.

**PRO:** Chuck Norris.

**CON:** ... hm?

KANN MIT WENIGEN HANDGRIFFEN ZUR PANZERFAUST UMGEBAUT WERDEN





QUENTIN TARANTINO LIKES THIS POST

**Pilates: Das Kriegsgefangenschaftsyoga**

Pilates ist die Arial-Font zu Yogas Papyrus-Schriftart: Beide Methoden sind ruhige, sich auf den Atem konzentrierende Bewegungsabläufe, doch kommt eine davon mit weniger «Ommm ...» und Räucherstäbchen aus. Joseph Hubertus Pilates entwickelt das Programm während seiner Kriegsgefangenschaft im Ersten Weltkrieg mit der Absicht, verwundeten Soldaten wieder auf die Beine zu helfen. Anschliessend siedelt JHP in die USA über, wo sich vorwiegend Balletttänzerinnen für das speziell den Becken- und Taillbereich ansprechende Training interessieren. Doch erst in den 1990er Jahren feiern Pilates-Klassen in den Gyms ihren weltweiten Siegeszug und sind aus keiner Frauenzeitschrift mehr wegzudenken.

- PRO:** Nur Pros. Noch immer die aktuellste, einflussreichste, effektivste Fitnessidee aller Zeiten. Auch Iron-Man-Athleten betreiben Pilates.
- CON:** Nix. Ausser das anhaltende Image, es sei höchstens etwas für Frauen nach der Schwangerschaft.

**Zumba: Caliente ohne Alkohol? Ugh!**

Das Gerücht, Zumba sei eine Erfindung von schlechten Grafikern, um ihre miserablen Dienste in die Produktion scheusslicher Werbeflyer zu stellen, können wir hier weder abschliessend bestätigen noch aus der Welt schaffen. Die offizielle Version lautet, dass Zumba vom Choreographen Alberto Pérez aus der kolumbianischen Metropole Cali stammt. Ja, die gleiche Stadt, deren Drogenkartell zeitweise 80% des weltweiten Kokainhandels kontrollierte. Welche der beiden Exporte mehr Elend ausgelöst hat, auch darüber streiten sich Fachleute. Der Siegeszug von Zumba beginnt mit dem 21. Jahrhundert, das Intervall-Workout verbindet einfache Tanzschritte mit Aerobic und [heavy sigh] feurigen Latino-Klängen.

- PRO:** Spass verbunden mit Fettkillerworkout.
- CON:** Sieht halt etwas scheisse aus.

**ZUMBA Masterclass**  
4. Mai 19  
mit DJ Aitri!

**ZUMBA Party 2.0**  
09. November  
mit ZES™ Janine Cremers

«MEINE AUGEN! OH GOTT, MEINE AUGEN!!!» – ZHDK BA DESIGN

Location: VWL unter  
DOWITREFF RENDEL 0340-9095552  
Dorfleber Str. 62  
81284 Karlsruhe  
Zumba Fitness by Nadine, Sonja & Ina

Preise:  
18 € bis 21 €  
25 € AB

Urdorf  
18:30 bis 20:30 Uhr

Abendabschluss bis 29. April 2019  
Vorverkauf und Anmeldeung unter: floeders.masterclass@gmx.ch  
Programm unter: Tel. 079 128 10 20

#172 | NOVEMBER 2019

16 REKSTRA



SCHON GUT, EMMA-STONE-FANS, WIR WARTEN HIER SO LANGE, BIS IHR DAS GIF DAZU GEGOOGLT HABT

**Shake Weight: ... Fleshlight, anyone?!**

«Pfff, wir bieten den selben Service seit Jahren für gratis an!», denkt sich die Geschäftsleitung von Xhamster.com, als der Shake Weight nach seinem Debüt im Jahr 2009 innert kürzester Zeit viral geht und sogar in einer «South Park»-Folge verewigt wird: Die elektronische Kurzhantel wird in beide Hände genommen, durch das Oszillieren des Geräts sollen dabei Arme, Schultern und Oberkörper trainiert werden. Eine Million Handjob-Witze später kommt eine amerikanische Verbraucherorganisation zum Schluss: Eh, nützt nicht wirklich was.

- PRO:** Kann als guter Wille gezählt werden, etwas zu ändern.
- CON:** Es bleibt beim guten Willen. Da macht wohl selbst Hand anlegen fitter.

**Spin Class: Total abgedreht**

Als hätte die Tour de France eine Etappe «Illegaler Fabrik-Rave»: Dunkle Räume, zuckendes Neonlicht, pumpende Beats, schweisstropfende Körper und ganz vorne eine hibbelige Frontsrau zum Einpeitschen; was als beschauliches Gruppenradeln begann, ist inzwischen vielerorts zu einem psychedelischen Krampfwaden-Trip geworden. Bis zu 1'000 Kalorien können während einer Intensiv-Session verbrutzelt werden, einige davon finden gar in IMAX-Kinos und Wasserpools statt. Da verwundert es nicht, dass die meisten Teilnehmenden davon erzählen, als hätten sie einen Armdrück-Contest bei Burning Man gewonnen.

- PRO:** Sehr effektiv, kann sehr viel Spass machen, wie Disco halt. Ist auch noch immer sehr beliebt.
- CON:** Nur etwas für schon sehr fitte, herzstarke Menschen.



FOLTERMETHODE ODER ALTERNATIVE ENERGIEQUELLE?



REST IN PEACE, BALOU

### Power Plate: Bzzzzzzzzz ...

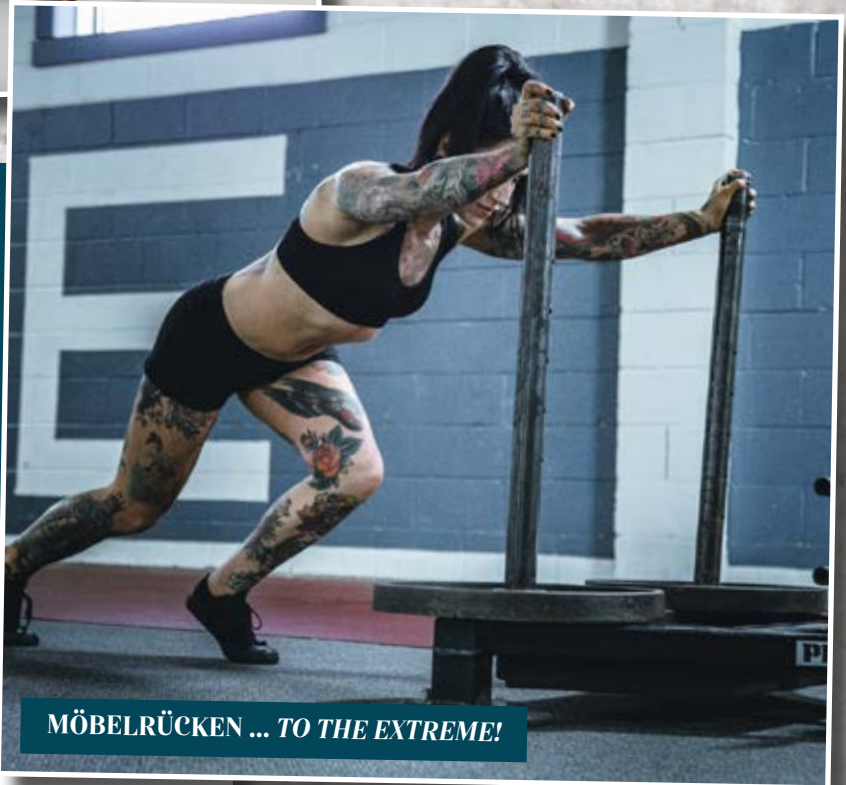
Amy Winehouse, Madonna und Patty Bosers West Highland White Terrier Balou vibrierten bereits auf einer Power Plate. Zwei dieser Promis weilen mittlerweile leider nicht mehr unter uns, was wir jetzt aber nicht auf das surrende Tableau schieben wollen. Ursprünglich für russische Kosmonauten entwickelt, verspricht das Lifestyle-Utensil seit circa zehn Jahren einen geschmeidigen Knackkörper – bei einem täglichen Training von gerade mal 15 Minuten, die man auf der vibrierenden Power Plate verbringen muss, idealerweise ergänzt durch sehr softe Bewegungsabläufe. Klingt natürlich geradezu verdächtig einfach, doch wannhat uns Celebrity Endorsement Janine Kunze schon mal nicht die Wahrheit gesagt.

- PRO:** Gut zur Ergänzung, bei richtiger Benützung effektiv.
- CON:** Lädt zur Faulheit ein.

### CrossFit: Cindy macht dich fertig

Alle bisherigen Fitnessmethoden haben einen Makel: Sie sind nicht offizieller Teil vom Trainingsprogramm der Königlichen Leibgarde Dänemarks – und diese Kerle laufen zum Spass barfuss durch Lego. Doch nicht nur die Bodyguards von Margrethe II. haben CrossFit fix auf dem Terminplan: MMA-Kämpfer und Bankangestellte im mittleren Kader mit gerahmtem Motivationsposter an der Bürowand schwören inzwischen ebenso auf dieses besonderes intensive Intervalltraining. Im Fokus steht die Optimierung von zehn Bereichen (u.a. Kraftausdauer, Flexibilität, Balance), die durch Trainingsabläufe mit Namen wie «Karen», «Cindy» oder «Helen» erreicht werden sollen und Liegestütze, Klimmzüge, Standhochsprung oder Battle Rope Swings umfassen. Unsere Herzfrequenz steigt nur schon beim Aufschreiben.

- PRO:** in Allroung-Workout, was immer zu empfehlen ist.
- CON:** Hohe Verletzungsgefahr, die Übungen sind zum Teil nur mit richtiger Ausführung unbedenklich.



MÖBELRÜCKEN ... TO THE EXTREME!

### Icaros: Verleiht Flügel

[Diese Headline wurde von Red Bull GmbH beanstandet]

Ob man seinem einer Flugmaschine nachempfundenen Trainingsequipment den Namen einer Figur aus der griechischen Mythologie geben soll, die zu nahe an der Sonne flog, dabei ins Meer stürzte und ertrank? Keine Ahnung, wir werden nicht für das Marketing von Icaros bezahlt. 2015 lancierte ein Münchner Start-up diese «Virtual Reality Fitness Experience», die wie ein Requisit aus einer «Black Mirror»-Episode aussieht. Während man per VR-Brille über die Alpen schwebt, soll durch ständige Körperverlagerung ein Core- und Balance-Training erreicht werden. Die wichtigste Frage lautet aber: Wann erscheint darauf der erste «Superman»-Simulator!?

**PRO:** Der VR-Traum geht in Erfüllung! Fliegen und gleichzeitig Fett verbrennen!

**CON:** Null. Doch: Suchtfaktor. Eventuell verbringt man seine Tage nur noch zu Hause mit Icaros.



AMERIKAS DRONENKRIEG LÄUFT ENDGÜLTIG AUS DEM RUDER



# SEI KEIN ASSI, LASS D

**Das Spektrum an Geschlechtskrankheiten ist in etwa so bunt wie die Farben des Regenbogens. Es gibt viele von ihnen und leider sind gewisse gerade wieder auf dem Vormarsch. Sätze wie «Da passiert schon nix» oder «Hier in der Schweiz sind wir doch eh gesund» sitzen noch viel zu tief in unseren Köpfen fest, denn die Realität sieht anders aus.**  
von Laura Gehrig

Wer bei Geschlechtskrankheiten nur an HIV denkt, sollte nochmals etwas googeln oder hier weiterlesen. Denn es gibt etwa dreissig sexuell übertragbare Krankheiten und HIV ist nicht mal mehr unter den Top 7 der Schweiz. Das liegt daran, dass bei Aids viel Aufklärungsarbeit stattfand und die Horrorbilder der 80er und 90er abschreckend wirkten. Letztes Jahr wurden in der Schweiz gemäss BAG «nur» noch 425 Neuansteckungen gemeldet.

Eine gute Nachricht, eigentlich. Doch während unsere Eltern vor allem Aids fürchteten, darf sich die Generation Z mit einem neuen Spektrum an Pilzen, Infektionen und Bakterien auseinandersetzen. Das, obwohl wir gut aufgeklärt sind, Zugang zu Kondomen in allen Formen und Farben haben und die Krankenkasse viele Gesundheitschecks übernehmen würde. Vorneweg: Gegen virale Krankheiten kannst du dich frühzeitig impfen lassen, bei bakteriellen hilft «Safer Sex», also mit Kondom. Doch trotz dieses Wissens lassen sich viele nicht auf Geschlechtskrankheiten testen und irgendwie scheinen auch wenig Menschen Lust auf einen Gummi zu haben. Das hat zumindest die Studie «Sex in der Schweiz», die rund 30'000 Menschen befragte, herausgefunden. Jeder und jede Zweite hatte schon Sex ohne Kondom ausserhalb einer Beziehung.

Dass Geschlechtskrankheiten jeden treffen können, durfte auch ich feststellen. Nach dem Motto «Ich vertraue meinem Partner blind» schlief ich mit meinem Freund ohne Kondom und ohne vorherigen Test. Nach einigen Wochen traten erste Beschwerden wie Scheidenpilze, vor allem aber Schmerzen beim Sex auf. Es fühlte sich an, als ob er seinen Penis erst mit Schleifpapier eingewickelte, bevor er in mich eindring. Die Lust auf Sex verging, die Lust meine Frauenärztin zu kontaktieren, erreichte bald ihren Höhepunkt. Und tatsächlich: Ich hatte mir die humanen Papillomviren eingefangen (HPV, übrigens Platz 6 der folgenden Liste), obwohl ich mich dagegen hatte impfen lassen. Mit dem Virus zählte ich nun zu 80% aller Frauen, die ihn einmal in ihrem Leben haben werden. Sofort tauchten bei mir die Schlagworte Genitalwarzen und Gebärmutterhalskrebs auf.

Zum Glück kam es dazu nicht. Dafür folgten alle sechs Monate Kontrolluntersuchungen mit Abstrich und Zellentnahme. Mittlerweile hat mein Körper das Virus bekämpft und ich kann den Sex wieder richtig geniessen. Der HPV-Schreck bleibt trotzdem.

**Hier daher eine kleine Hitliste Schweizer Geschlechtskrankheiten, die ich mir stattdessen hätte einfangen können.**  
(Quelle: Aids-Hilfe Schweiz)

## 1. Chlamydien 11'000 Fälle pro Jahr in der Schweiz (67% bei Frauen)

Die Bakterien erleben seit den 2000ern einen Boom. Besonders häufig kommen Chlamydien in Zürich und Genf vor. Sie werden über Schleimhäute beim Sex übertragen, aber auch beim Petting. Gefährlich: Oft tauchen keine Symptome wie Schmerzen, Brennen oder Ausfluss auf und die Krankheit bleibt lange unentdeckt, was im schlimmsten Fall zur Unfruchtbarkeit führen kann. Chlamydien sind jedoch mit Antibiotika heilbar.

## 2. Gonorrhö 2270 Fälle im Jahr 2016 (80% bei Männern)

Die Infektionskrankheit, auch Tripper genannt, bleibt bei Frauen mangels Symptomen oft unbemerkt. Männer hingegen spüren schnell Schmerzen und Brennen beim Pinkeln und bemerken einen eitrigen Ausfluss aus dem Penis. Die Bakterien übertragen sich wie Chlamydien und können auch mit Antibiotika behandelt werden.

## 3. Syphilis 733 Neudiagnosen 2016 (vor allem bei Männern)

Die Krankheit der Dichter und Denker erlebt gerade eine Renaissance und ist oral, vaginal und anal übertragbar. Die Symptome werden nicht immer als solche erkannt (rote Flecken, Hautausschlag) und so kann sich die Krankheit über Jahre hinwegziehen. Langfristig schadet Syphilis Herz, Gehirn, Knochen, Haut und anderen Organen. Nur wenn sie rechtzeitig erkannt wird, ist Syphilis heilbar.

## 4. Hepatitis B (0.5% der Schweizer Bevölkerung betroffen, 75% Männer)

Gegen den Virus kann man sich als Säugling oder Teenager impfen lassen. Er wird durch Genitalflüssigkeiten und übers Blut übertragen. Also auch beim Tätowieren, wenn die Nadeln wiederverwendet werden. Bleibt der Virus unbemerkt, führt er im schlimmsten Fall zu Leberkrebs. «Safer Sex» hilft.

## 5. Herpes Genitalis (20% der Bevölkerung, häufiger bei Frauen)

Herpes Typ 2 verursacht juckende, brennende Bläschen im Genitalbereich. Mittlerweile kann das aber auch durch den Typ 1, Lippenherpes, ausgelöst werden. Übertragen wird Herpes durch Schleimhautkontakt (genital, anal, oral) und durch Kontakt mit infizierter Haut. Einmal infiziert, bleibt das Virus ein Leben lang.



# ICH TESTEN

Falls du nach diesem Menü an STDs noch keine Lust auf den nächsten Abstrich hast, hier drei weitere, simple Gründe: Erstens, können die meisten Krankheiten gut behandelt werden, wenn man sie frühzeitig erkennt.

Zweitens, bleiben Symptome oft aus oder werden falsch interpretiert, deshalb ist es besonders wichtig, sich regelmässig testen zu lassen. Und zwar nicht nur wer mit mehreren Menschen ungeschützt Sex hatte, sondern auch wer in einer Beziehung lebt. Immerhin jeder dritte Fremdgeher oder -geherin tat es ohne Kondom, wie die oben genannte Studie ebenfalls herausfand.

Und drittens, die Strafbarkeit. Sich mit einer Geschlechtskrankheit anzustecken ist schon ziemlich dumm. Sie weiterzugeben, ist noch dümmer. Bei HIV spricht man dabei sogar von schwerer Körperverletzung. Selbst wenn du nichts von deiner Krankheit wusstest, kannst du dich strafbar machen. Denn du verhältst dich fahrlässig und nimmst die Übertragung auf den anderen zur sexuellen Befriedigung in Kauf (Eventualvorsatz, Art 12 Abs. 3 StGB). Heisst auf Deutsch, du verhältst dich wie ein Assi. Der Vorsatz gilt natürlich nur, wenn du davor bereits ungeschützten Sex hattest. Und ja, Oralsex zählt auch.

## 3 Fragen an die Experten von GummiLove:

### 1. VOR WAS SCHÜTZEN KONDOME?

Ein gutes und passendes Präservativ schützt vor Schwangerschaften, vor HIV und weitgehend vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Leider werden gewisse sexuelle Krankheiten wie HPV über die Haut übertragen, davor bietet das Kondom keinen vollen Schutz.

### 2. WAS MACHEN VIELE BEI DER ANWENDUNG FALSCH?

Kondome nicht über das Verfallsdatum verwenden und wenn Gleitgele ins Spiel kommen, dann keine Öle oder Vaseline, sondern nur solche, die für den Gebrauch mit Kondomen geeignet sind. Beide Infos findet man auf der Verpackung! Witzige Kondome gibt es eine Menge, aber nur Präservative mit dem CE und „OK“-Gütesiegel bieten Sicherheit.

### 3. WIE FINDE ICH HERAUS, WELCHES KONDOM WIRKLICH PASST?

Das Kondom sitzt richtig, wenn es sich einfach von der Eichel ohne besonderen Kraftaufwand über den Penis abrollen lässt. Es hat keine grossen Falten oder spannt stark. Ein Kondom darf nie zu kurz sein, sonst könnte es abrutschen. Zu lang, gibts nicht.

**Auf [gummilove.com](http://gummilove.com) findest du eine Messlatte, mit der du deine passende Kondomgrösse herausfinden kannst.**



STEPHEN KING'S  
**DOCTOR SLEEPS ERWACHEN**

DAS NÄCHSTE KAPITEL DER *SHINING* STORY

BASED UPON THE NOVEL BY STEPHEN KING SCREENPLAY BY MIKE FLANAGAN DIRECTED BY MIKE FLANAGAN

**AB 21. NOVEMBER IM KINO**

[f/WarnerBrosSchweiz](https://www.facebook.com/WarnerBrosSchweiz) [y/WarnerBrosSchweiz](https://www.youtube.com/WarnerBrosSchweiz) [i/warnerbros\\_ch](https://www.instagram.com/warnerbros_ch)



# beabadoobee badass girl

#172 | NOVEMBER 2019

20

REKSTIP

Sie sieht aus wie ein Charakter aus «Scott Pilgrim vs. The World» und bringt uns endlich den Alternative Rock zurück. Inspiriert vom grungeigen Soundtrack zu «Juno» nahm beabadoobee die Gitarre in die Hand und zeigt uns nun, wie rauher, wilder Indie-Pop-Spass heutzutage wieder funktionieren kann. Wir sind hin und weg.

von Christian K.L. Fischer

# beadoobie

Nur sehr wenigen ist es gegönnt, seine persönlichen Helden auch im echten Leben zu treffen. Doch während beadoobie als Support für Clairo durch die Vereinigten Staaten tourte, hatte sie dieses Glück: Der ehemalige Pavement-Frontmann Stephen Malkmus schaute bei ihr im Tourbus vorbei, denn auch bei ihm kam an, was für ein Talent diese Bea Kristi ist – und das sie ein, sagen wir mal, leichtes Faible für ihn hat. Das hat sie nämlich spätestens mit ihrer Single «I Wish I Was Stephen Malkmus» gestanden. Nicht sonderlich subtil, aber ehrlich. Da wollte Stephen wohl mal kurz selbst sehen, wer von so etwas träumt. «Oh Gott, ja, ich bin so glücklich!», lacht Bea noch immer. «Es war alles, was ich mir gewünscht habe, er ist ein toller Typ. Wir chillten einfach – es war kurz, aber genau so war es gut und genug.» Immerhin will man ja mit intakten Illusionen aus so einem Treffen wieder herauskommen.

## Das beste der 90s für 2019

Dieser Song brachte ihr übrigens nicht nur dieses Treffen ein, er zeigt die gehypte 19-jährige Britin mit philippinischen Wurzeln auch auf ganz neuen Pfaden. Was ihr sehr wichtig ist. Bisher wurde sie nämlich recht achtlos in die Bedroom-Pop Ecke gestellt – nur weil sie ihre Lieder im Schlafzimmer geschrieben hat, wie sich Bea beschwert. Obwohl ihr Sound zugegebenermaßen auch extrem gechillt und verträumt ist, hat sie sich von Anfang an immer an

ihren Vorbildern aus der Alternative Szene der frühen 90er orientiert, auch wenn sie bis vor kurzem ihre Ideen in ruhige, introspektive Songs umsetzte. Jetzt geht Bea jedoch in die Arschtrittphase über: Ihre neue EP «Space Kadet» ist nämlich wie ein wildes Alternativ-Projekt anno '93, als Grunge noch seinen Indie-Spirit hatte, und Sonic Youth und eben Pavement den Ton angaben. Was auch damit zu tun hat, dass Bea nun eine Band um sich sammelt hat. «Ich schreibe noch immer die Chords und die Texte, aber das Drumherum, die Drumparts und so weiter, da vertraue ich ihnen völlig.» Besonders ihrer Bassistin, der sie auch gleich einen Song gewidmet hat: «She Plays Bass». «Ich war zwar zufrieden damit, solo zu sein, aber es hat mich eingegrenzt. Ich will, dass die Leute wild tanzen und Spass haben. Und dazu brauche ich eine Band, mit der ich mich sicher fühle.» Sie wollte immer ein Badass Girl sein, sagt sie. Jetzt ist sie es.

## Paartherapie via EP

Entdeckt wurde Bea, als der erste Song, den sie je geschrieben und hochgeladen hat, von einem YouTube-Musikkanal, der Emo-Popsongs streamt, ins Programm aufgenommen wurde. Ihr «Coffee Song» erreichte so plötzlich hunderttausende Menschen – und kurze Zeit später hatte sie schon bei Dirty Hit unterschrieben, dem Label, auf dem sich auch The 1975 und The Japanese House befinden. Dort erschien Anfang des Jahres ihre dritte EP

«Loveworm», mit der sie endgültig auf dem Radar der Musikwelt erschien und als eine der kommenden Musikerinnen genannt wurde, auf die man achten muss. Dabei war «Loveworm» noch ganz die ruhige beadoobie, die ihr Inneres und ihre Beziehung ganz öffentlich aufarbeitete: Alle Lieder waren an ihren Freund Soren gerichtet, und sie konfrontierte ihn so mit ihrer Beziehungssituation, ihren Problemen. Es war erstaunlich persönlich. Und seine Reaktion war: «I get it now. Ich verstehe dich jetzt.» Bea: «Ich hätte ihm meine Gefühle nie einfach erzählen können, nicht so wie in den Liedern ...» Sie sind damals durch eine extrem schwierige Phase gegangen, doch mit Hilfe dieser EP wurde alles wieder gut. Sich mit Musik selbst therapieren, machen viele – aber eine erfolgreiche Paartherapie ist schon ein ganz anderes Level.

## Unser Nachwuchs ist versorgt

Derweil gewöhnt Bea sich auch an das Leben in Bussen und auf Bühnen und sie genießt ihre USA-Tour nicht nur wegen Herrn Malkmus. «Es ist schwer, Heimweh zu haben, wenn alle so nett sind. Klar, es ist stressig, aber das habe ich erwartet. Ich gewöhne mich dran. Und die USA sind riesig und eigenartig. Nicht böse. Aber verrückt.» Letztlich ist diese ganze Tourerei für sie gerade eine Abenteuerreise mit ihren Freunden, die alle nur Blödsinn und Abrocken im Kopf haben. Neue Lieder entstehen trotzdem wie von selbst, schon weil Bea automatisch die Gitarre zur Hand nimmt, wenn sie Zeit hat, da muss sie nicht erst gelangweilt sein. Und jetzt zielt sie mit den neuen Ideen auch ganz klar auf ihr Debütalbum ab und die eigene Headlinertour. Das kommende Jahr soll ihr Jahr werden. Komischerweise hat sie aber deshalb ihren Traum, Kindergärtnerin zu werden, nicht aufgegeben. Im Gegenteil. «Ich will das unbedingt werden!», beharrt sie. Eine Badass Kindergärtnerin mit Musikkarriere also? Jetzt wollen wir eigentlich nur noch wissen, wie wir unsere noch nicht gezeugten Kinder schon mal bei ihr anmelden können. Wir nennen sie auch «Stephen» und «Malkmus» – versprochen! ★



FUN MIT GESCHRAMEL

beadoobie  
SPACE CADET

Das Problem mit dem Wort «Grunge» ist ja, dass es heute eigentlich nur noch für Nirvana und all die immer schlechter werdenden Nachahmer der Band steht. Doch während diese dem Erfolg nachrannten, tobte im Untergrund noch Jahre lang der echte Alternative-Sound der 90er Jahre. Und auf genau den bezieht sich Bea: Ihre neuen Tracks sind wild, laut und haben Killer-Refrains – als wäre sie die Rache der Gen X. Und diese Rache ist: Mehr Spass zu haben als all anderen. (fis)

★★★★☆

Für Fans von: Pavement, Sonic Youth, Dinosaur Jr.



MUSIK

# JES SIO UOT

«Ich spüre eine  
Nostalgie für  
meine Anfänge»

#172 | NOVEMBER 2019

22

REKSTR



**Die Berner Musikerin Jessiquoi ist über den grossen Teich gereist und hat Konzerte in Kanada und den USA gegeben. Im Interview verrät sie uns, was sie von Nationalstolz hält und wie sie auf ihre Konzerte in besetzten Häusern zurückblickt.**

von Loris Gregorio

**Jessiquoi, dein neues Album «Glitch Trigger Chapter 2» kommt mit Artworks von Charakteren zu den Songs. Welchen magst du am liebsten?**

Das ist schwierig, es sind alle meine Bébés. Ein Charakter, den ich sehr gerne habe, ist Addict. Sie ist geschickt, zurückgezogen und arbeitet intensiv.

**Von wo holst du die Ideen für das Artworks?**

Es sind Versionen von mir selber, aber auch Personen aus meinem Leben. Ich finde es spannend, die Geschichten zu schreiben. Die Charaktere begannen, sich in der Realität in mir zu manifestieren. Durch diesen Prozess hat sich Jessiquoi entwickelt. Mir gefällt die Idee, dass das Reelle und das Nicht-Reelle sich beeinflussen.

**Also hast du dich auch verändert?**

Ja, ich habe gemerkt, dass ich einen neuen Menschen aus mir machen muss. Das war zur Zeit, als ich meinen Bruder verloren habe. Acht Monate lag ich im Bett und habe nicht gewusst, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Die Musik war ein riesen Push für mich.

**Auch dein Musikstil hat sich verändert. In «Two Halves» singst du jetzt auch auf Schweizerdeutsch. Wird es wieder mal einen berndeutschen Song geben?**

Von dieser Idee bin ich nicht abgeneigt und finde, dass Englisch nicht die Standardsprache der Musik bleibt. Ich habe mit englischen Songs angefangen, weil es meine Muttersprache ist und ich interessiere mich nun für andere Sprachen. Den Song «The Sentry» habe ich bereits auf Mandarin aufgenommen, jedoch noch nicht veröffentlicht. Ich will mich damit an ein Mandarin-sprachiges Publikum richten.

**Du sprichst Mandarin?**

Ich will die Sprache besser lernen. Als ich mit 15 Jahren von Australien in die Schweiz zog, kam ich in eine spezielle Klasse, um Deutsch zu lernen. Da habe ich eine gute Freundin kennengelernt, die Chinesin ist. Wir haben uns musikalisch gut verstanden und sie hat mir Pop-Musik auf Mandarin gezeigt. Ich habe sie zudem in China besucht und gehe im Dezember nochmals, um neue Musik zu schreiben.

**Du hast mal gesagt, du fühlst dich mehr australisch als schweizerisch. Wo kommt die Schweizerin hervor?**

In der Schweiz spüre ich die australische Seite und umgekehrt. Das sind zwei Kulturen von mir, ich fühle mich aber mit keiner verbunden. Ich kann das Gefühl eines Nationalstolzes nicht nachvollziehen. Die Zeiten, in denen alle in nur eine Kultur leben, wird irgendwann vorbei sein.

**Wo fühlst du dich Zuhause?**

Meine jetzige Heimat ist Bern, weil ich dort lebe. Ausserdem habe ich in der Schweiz die Unterstützung für meine Musik gefunden.

**Du hast mit Auftritten in besetzten Häusern angefangen und spielst jetzt auf Bühnen in New York oder Toronto. Was gefällt dir besser?**

Gerade spüre ich eine Nostalgie für meine Anfängen, weil so wenige Erwartungen da gewesen sind. Ich wollte einfach Musik machen und besser werden. Es fühlte sich freier an. Jetzt beschäftige ich mich damit, wie ich am besten weiterkomme. Das kann die Kreativität bremsen.

**Wie hat sich das auf dein Dasein als Künstlerin ausgewirkt?**

Es gibt mehr Leistungsdruck. Emotional geht es mir viel besser als zu meinen Anfängen, aber ich will jetzt auch finanziell überleben. Da muss ich als Künstlerin einen Namen aufbauen. In dieser Welt ist es mir noch nicht so wohl.

**Kannst du mittlerweile von der Musik leben?**

Knapp. Meine Gagen sind zwar gestiegen, aber um in New York und Toronto zu spielen, musste ich viel Geld investieren. Die Konzerte in der Schweiz haben diese Auftritte finanziert. Auch für Videoclips oder neue Alben gebe ich das verdiente Geld wieder aus. Ich lebe sonst sehr bescheiden in einer WG mit vier Leuten und gehe nicht crazy in die Ferien. Als Nebenjob gebe ich zudem Unterricht für die Musik-Software Ableton.

**Du bist Musikerin und Produzentin zugleich. Wie viel Hilfe holst du dir inzwischen?**

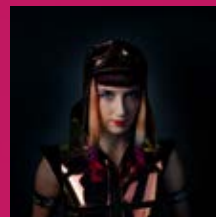
Für die Musik selber bin ich immer noch alleine am Steuer. Bei den Clips arbeite ich mit den Jungs von Neon Ray Films aus Bern. Dann habe ich noch eine Booking-Agentur und ein Promo-Team. Und natürlich die Lichttechnik-Jungs, das sind zwei gute Freunde von mir. Sie haben auch den Wagen gebaut, den ich jeweils auf der Bühne habe.

**Wen würdest du als dein Vorbild bezeichnen?**

Wir hatten in New York gerade die Diskussion, was eine Musikerin oder ein Musiker zu einer besseren Gesellschaft beitragen kann. In dieser Hinsicht ist die britische Rapperin M.I.A. ein Vorbild. Sie hat mich gelehrt, dass man mit einem Mikrofon auch für die sprechen muss, die selbst keines haben.

**Wie sehen deine Pläne für die Zukunft aus?**

Ich will musikalisch thematisieren, von wo die Energie und Angstlosigkeit von Jessiquoi kommt. Das wird ins Persönliche gehen. Mitte November steht zudem der Musik-Marathon im Rahmen von Swiss Live Talents an. Da werde ich um die Titel «Best Emerging» und den «Best Electronic Act» singen. International gehts Ende November in Spanien weiter und im Januar werde ich am Eurosonic in Holland auftreten. ★



**ELECTRO-POP**

**JESSIQUOI  
GLITCH TRIGGER  
CHAPTER 2**

Mit dem zweiten Kapitel ist das Gesamtwerk «Glitch Trigger» komplett. Jeder der 14 Songs handelt von einem fiktiven Charakter, diese hat die Künstlerin und Comic-Liebhaberin in einem Booklet als Artworks festgehalten. Mit den neuen Songs bringt uns die Bernerin weniger Rap als beim ersten Teil – dafür mehr von ihrer Stimme, was uns freut. Dazu gibts eine Menge fancy Beats, wie wir sie gegenwärtig von keinem anderen Künstler kennen. (log)

★★★★☆

**Für Fans von: M.I.A., Ebony Bones, Die Antwoord  
LIVE: 15. & 16.11., Swiss Live Talents, Bern**



# BECK

## UND SEIN HYPER-LEBEN: «WAR ICH IMMER SO?»



SMARTPOP

### BECK HYPERSPACE

Auf dem 2017 erschienenen «Colors» feierte der Lofi-Dada-Pop-Prinz Beck ungeniert die mitreissende Kraft der Melodien und schaffte fünf Top-Singles in den US-Charts – sein persönlicher Rekord. Dass er immer noch ein fintenreicher Sound-Collagist ist, zeigt er auf seinem 14. Werk «Hyperspace», das eine eher ausserweltliche Atmosphäre transportiert und fluffige Beats mit melancholischem Folk zu smarten Popsongs zusammenfügt, die manchmal an Air erinnern. Als Kollaborationspartner sind Pharrell Williams, US-Sängerin Sky Ferreira, sowie Coldplay-Frontmann Chris Martin im Song «Stratosphere» mit dabei. Top! (ks)

★★★★☆

Für Fans von: Ariel Pink, Gorillaz, Phoenix

**Mit vier Stunden Verspätung trifft Beck zum Interview in einem Nobel-Hotel in London ein. Er trägt Hut und sieht noch genauso milchbubihaft aus wie in den Neunzigern, als er mit «Loser» die Hymne der Generation X schrieb. Nachgelassen hat er seither nicht, wie auch sein neues Album «Hyperspace» beweist.**  
von Katja Schwemmers

#### Beck, wo kommst du gerade her?

Ich war bei einem Gucci-Event in Mailand mit Iggy Pop. Manchmal lohnt es sich, ein bekannter Musiker zu sein. Dann gibt es Tage, wo du einfach nur 14 Stunden lang im Studio abhängst und keine Freunde hast. Ich hab jetzt jedenfalls ein paar schöne Dinge mehr im Koffer, die aber vermutlich zu unpraktisch sind, um sie auf der Bühne zu tragen. Doch ich werde Möglichkeiten finden, mich darin zu zeigen.

#### Du hast dich schon Anfang der Neunziger auf der Bühne inszeniert, als andere Musiker im karierten Baumwollhemd rumliefen.

Ja, ich kam im Anzug, sah aus wie ein Schiffskapitän oder «Rhinstone Cowboy». Ich hatte Freude daran! Ich war immer ein grosser Bewunderer von Prince, Bowie, T.Rex und Sly Stone. Sie spielten mit ihrem Image und der Idee, Teil einer Zirkusaufführung zu sein. Ihre Musik war trotzdem brillant oder beseelt. Warum sollte auch alles todernt sein im Pop? Das Problem für mich war nur, dass Leute oftmals annahmen, ich wäre ironisch oder unaufrichtig. Es war also immer eine Gratwanderung: Wie bewahrst du dir die Wahrhaftigkeit, während du mit Kostümen und Bildern flirtest?

#### Das neue Album beginnt mit dem Stück «Hyperlife». Lebst du solch ein Leben, und was ist das überhaupt?

Auf alle Fälle, aber ich vermute, das tun die meisten von uns! «Hyperlife» ist, wenn alles auf einmal passiert. Es dockt ein bisschen an die Themen der letzten Arcade-Fire-Platte: Alle Jahrzehnte der Mode und Musik sind derzeit populär. Als ich jünger war, gab es noch Regeln: Was ist cool – was ist nicht cool? Die gibt es nicht mehr. Du kannst im Prinzip machen, was du willst. Aber das hat auch etwas Schönes, denn nur wenn sich Stile vermischen, entsteht Neues.

#### Hat «Hyperlife» auch etwas mit Technologie zu tun?

Absolut. Sie definiert unsere Leben. Wenn man in sozialen Netzwerken unterwegs ist, will man immer mehr. Die Begierde ist endlos: «Wieso hat der mehr Likes als ich?» Es ist wie ein Bankett, bei dem du hungrig bleibst.

Denn wenn ich darüber nachdenke, sehne ich mich am Ende des Tages immer noch nach einer echten menschlichen Verbindung. Ist das nicht interessant, dass wir auf dem Zenit der Technologie sind und der Entwicklung unserer modernen Welt mit endlosen Möglichkeiten, aber dass das uns letztendlich zurückführt zu den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen?

#### Der Mensch als Gesellschaftstier.

Das ist eigentlich die Botschaft der ganzen Platte. Nur so fühlen wir uns ganz. Das mit der Technologie hat aber noch eine andere Ebene: Heutzutage gibt es überall Kameras und all diese Fotos von mir. Ich sehe mich kontinuierlich selbst, und manchmal frage ich mich: «Hab ich mich verändert oder war ich immer so?» Denn das ist mir vorher gar nicht aufgefallen. Man beschäftigt sich mit sich und seinem Auftreten. Dabei geht es nicht mal um persönliche Unsicherheiten. Aber das Internet ist mittlerweile an der Türschwelle der Menschlichkeit angekommen. Es ist vergleichbar damit, als würde jemand unentwegt einen Spiegel in unsere Gesichter halten. Und wir sind gezwungen, ständig unser Spiegelbild anzustarren.

#### Was macht das mit uns?

Es macht uns verrückt. Du bekommst ein verzerrtes Bild von dir selbst. Auch deshalb sehnen wir uns nach der Verbindung mit anderen Menschen, denn die können besser reflektieren, wer wir sind, als das Internet oder der Spiegel. Wenn wir Kinder sind, sind wir total unbefangen und unser natürliches Selbst. Als Erwachsene kommen wir nur zurück zu dem Kind, wenn wir uns mit Leuten umgeben, die wir lieben oder Freunde sind. Es gibt allerdings noch eine zweite Sache, wie wir dahin zurückkommen.

#### Nämlich?

Mit Musik! Musik ist etwas, das uns Zugang zu dem Kind in uns verschafft. Und das umso effektiver, je besser die Musik ist.



**INDIE-ROCK**

# MANDO DIAO

BANG

Zugegeben, der eine oder andere hatte Mando Diao sicher schon abgeschrieben. Mit dem Seitenprojekt Caligola, dem schwedischen Album «Infruset» und dem Totalschaden «Elita» tauchte die Band mit Beginn dieses Jahrzehnts in eine experimentelle Phase ein, die die Mutter von Björn Dixgård liebevoll die «Berlin-Jahre» von Mando Diao nennt. Als mit Norén dann auch noch einer der beiden Sänger die Segel strich, schien alles verloren – doch mit «Good Times» bäumte sich die Band vor zwei Jahren noch mal auf. Pünktlich zu ihrem 20-jährigen Bestehen kehren Mando Diao mit «Bang!», das über das schwedische Indie-Label Playground Music erscheint, nun zum Rock'n'Roll zurück. Schuld daran ist vor allem der neue Gitarrist Jens Siverstedt. «Er war als Kind grosser Rolling-Stones-Fan und schickte mir plötzlich all diese Gitarrenriffs», so Dixgård. «Dadurch bekamen auch wir wieder Lust auf Gitarren. Wir wollten dieses Mal keine Balladen, sondern eine Platte zum Feiern. Eine, die du auflegst, bevor du ausgehst.» Tatsächlich kriegt man die eingängigen Refrains von «One Last Fire» und «Bang My Head» so schnell nicht mehr

aus dem Kopf. Über den Titel lässt sich zwar streiten, aber am Ende ist «Bang!» das beste Mando-Diao-Album seit «Give Me Fire!». Thematisch geht es auf der Platte übrigens viel um Freiheit. «Don't tell me what I can't do / don't tell me that I can't dance» haut Dixgård in «Don't Tell Me» auf den Tisch und in «Get Free» fordert er: «Sister won't you run with me / to the place I know you want to be». «Wir wollen die Menschen inspirieren, sich zu trauen, so frei wie möglich zu sein», sagt Bassist Carl-Johan Fogelklou. «Die Leute setzen sich selbst so viele Regeln, sagen sie können dieses oder jenes nicht tun, dies oder das nicht hören. Man sollte sich selbst nicht zu viele Regeln setzen. So lange man niemand anderem schadet, sollte man einfach tun, was man will – und stolz drauf sein, wer man ist.» Eine Philosophie, das kann und muss man ihnen lassen, nach der Mando Diao immer gelebt haben. (naw)

★★★★☆

**Für Fans von: Friska Viljor, The Hives, Johnossi**  
**LIVE: 26.11., X-Tra, Zürich**



**LO-FI-HIGH-LIFE**

## BATBAIT PARADISE

Sollte zwischen Wiedikon und Wipkingen demnächst wieder öfters der Watusi getanzt werden – und das sollte er wirklich –, liegt das womöglich an der Debüt-EP von Batbait. Mit der Lässigkeit einer beiläufig zerplatzenden Kaugummiblaste lässt das weibliche Trio aus Zürich eine Welle aus Garage Rock und Surf Pop über uns anrollen, im Opener «Searching» mit extra viel Twang und im Closer «Guys» dann mit so richtig wütend fauchenden Saiten. Ein vielversprechender Start und mindestens so cool, wie in einer Lederjacke Schirmchen-Cocktails zu schlürfen. (rec)

★★★★☆

**Für Fans von: Honeyblood, Khruangbin, Hinds**



**HERBSTSCHMERZ**

## FINK BLOOM INNOCENT

Pink Floyd, Radiohead – in seinen jüngsten Äusserungen sehnt sich Fin Greenall nach dem Sound der ganz grossen Klangkünstler unserer Vergangenheit und Gegenwart. Dementsprechend viel Wert legte seine Band Fink bei der Produktion unter der Ägide von Flood (PJ Harvey, Nine Inch Nails) auf die Liebe zum Detail der sich majestätisch ausrollenden Songs. In einem Berliner Studio hat die Band ihren Folk mit ganz viel Soul, Wärme und Melancholie ausgestattet. Kein Album für Ungeduldige, definitiv aber für die nächste Flasche Rotwein am Küchentisch. (rec)

★★★★☆

**Für Fans von: Bon Iver, Elbow, Sharon Van Etten**  
**LIVE: 13.11. Kaufleuten, Zürich**



**BREXIT  
SOUNDTRACK**

## KELE 2042

Ist «Let England Burn» nun so was wie Keles transatlantisches Echo zu Childish Gambinos explosivem «This Is America»? Der ehemalige Frontmann von Bloc Party macht zumindest keinen Bogen um die Iodernden Brandherde der Stunde – furios bringt er beispielsweise im Opener «Jungle Bunny» die Rassenthematik auf den Punkt und in den Groove. Immer wieder findet Kele im Politischen aber auch das Persönliche und so ist «2042» ein aufwühlendes, aufregendes, intimes und eklektisches Stück Pop geworden – womöglich das bislang beste Album des 38-jährigen Liverpoolers. (rec)

★★★★☆

**Für Fans von: Kendrick Lamar, Blood Orange, Little Simz**



# kuschel kaschmir

## *fair und cool*

**Die Tage werden dunkler und jede Woche wird es draussen grauer. Die trendigen Teile des Zürcher Labels Collectif Mon Amour versprechen dabei nicht nur Wärme und Gemütlichkeit, sondern sind auch ethisch vertretbar. Die Kollektionen werden von Frauen für Frauen entworfen und schreiben sich Fairness und Coolness auf die Stirn. Geht das zusammen? Und wie! Die Macherinnen hinter dem Private Label von BIG und modissa sind Lisa, Chantal und Jasmin. Für diese Ausgabe standen sie Rede und Antwort zur wohl edelsten Naturfaser der Welt: Kaschmir.**

von Lea Hofer

### **Was macht für euch Kaschmir so einzigartig?**

Kaschmir ist eines der wertvollsten Garne die es gibt, extrem fein und widerstandsfähig. Das kostbare Unterhaar der Kaschmirziege wird bloss einmal im Jahr ausgekämmt und gibt durchschnittlich nur 150 bis 200 Gramm ab. Um eine Idee von der Kostbarkeit zu bekommen: Zur Herstellung eines Basic Pullovers braucht es das Flaumhaar von zwei bis drei Kaschmirziegen. Im Vergleich dazu: Aus nur einer Schafschur können vier Wollpullover gefertigt werden.

### **Warum kann man euren Kaschmir mit gutem Gewissen tragen?**

Wir arbeiten direkt mit einem Kaschmirkarn-Spezialisten aus Italien zusammen und verwenden somit Garn von höchster Qualität. Gestrickt von unserem Freund und Partner, Mr. Edward T.K. Huen aus Hong Kong, produziert in seinem bestehenden Familienbetrieb. So verzichten wir bewusst auf Zwischenhandel und kaufen direkt bei unserem langjährigen Vertrauenspartner ein. Zudem produzieren wir limitierte Stückzahlen mit einer breiten Farbpalette. Wir sind stolz auf unser hochwertiges und eigens hergestelltes Kaschmirprodukt, das wir mit Freude und Passion unseren Kundinnen anbieten können.

Weswegen wir die Teile von Collectif mon Amour sonst noch lieben? Sie sind klassisch, zeitlos und über Jahre hinweg tragbar – da lohnt es sich, bei all der Fast Fashion auch mal einen Gang runter zu schalten und etwas tiefer in die Tasche zu greifen. Die Kollektion gibt es bei modissa, BIG oder im Onlineshop modissa.ch. Unsere Lieblinge haben wir schon mal rausgepickt:

---

*Du sehnst dich in dieser grauen Jahreszeit nach dem einen oder anderen Farbtupfern? Dann ist der **Julie** Kaschmir-Rollkragenpullover für CHF 229.- wie gemacht für dich.*

---





Der Style **Estelle** ist das Lieblingsteil der Designerinnen. Ein junky Pullover mit Raglanärmeln und tollen Half Cardigan Stichtung für CHF 429.-. Estelle gibt es in neun verschiedenen Farben und passt zum Beispiel wunderbar zu einem Plissejupe.

Für kalte Tage auf dem Velo: Die **Rubina** Kaschmir-Strickmütze für CHF 98.- hält deine Ohren warm.



**Nicht vergessen: Kaschmir ist ein sehr kostbares Material und braucht eine extra intensive Pflege. Mit diesen sieben Cashmere-Care-Tipps von den Designerinnen höchstpersönlich behältst du die Teile lange fresh:**

**Aufbewahrung:** Auch Kaschmir braucht mal eine Pause und soll möglichst liegend im Kleiderschrank aufbewahrt werden.

**In der Waschmaschine:** Kaschmir verträgt das Wollprogramm in der Waschmaschine bei max. 30°C mit speziellem Kaschmir Shampoo, mit der Innenseite nach Aussen und im Wäschesack.

**Handwäsche:** Wenn von Hand gewaschen wird, nie im Wasser einweichen/liegen lassen oder nach dem Waschen auswringen.  
Im Allgemeinen: Wenig waschen, lieber regelmässig lüften.

**Chemische Reinigung:** Ist keine Option!

Nach dem Waschen jeweils vorsichtig in Form ziehen und liegend trocknen, jedoch weder auf der Heizung, noch in der Sonne oder im Tumbler.

Mit dem Bügeleisen kann der Kaschmir gedämpft werden, das Bügeleisen darf die Kleidung aber nie berühren.

Entstehen Fussel (eine normale Reaktion auf Reibung, kein Qualitätsmangel, auch Pilling genannt) können diese mit einem Fusselrasierer oder Pilling-Kamm vorsichtig entfernt werden. Der Modissa-Atelier-Reparaturservice hilft dabei gerne aus.

# BLOODY OUT



## ZEIT, DIESE TRENDS AN DEN NAGEL ZU HÄNGEN.



### #Schlaghosen

Auch im jetzigen Herbst sind die 90er Jahre im Modetrend. Gerade geschnittene Beine und Überlänge sind in. Schwarze Schlaghosen hat man in der vergangenen Saison aber dennoch zu oft gesehen und sie wirken endgültig nicht mehr besonders zeitgemäss. Wir wären da eher für einen anderen cozy Look, um das Jahr ausklingen zu lassen: Hosen im Pyjama Couture Style.

### #Kürbishof

Wir können es nicht mehr sehen: Kürbis-Bauernhöfe, die unsere Feeds zurzeit überfluten. Mode-Influencer scheinen keine andere Kulissen-Idee zu finden. Die Posen: Auf dem Kürbis sitzen. In der Kürbiskiste sitzen. Kürbis auf der Schulter. Kürbis auf dem Kopf. Besonders kreativ: Kürbis vor der nackten Brust. Move forward, please!



### #XL-Daunenjacken

Zugegeben: Instagrammable sind sie ja. In allen Regenbogenfarben trugen sie die letzten Jahre Raver-Kids, Modeblogger et al à gogo. Aber: Die übergrossen Outdoor-Teile sind ausgetragen. Doch lange muss dein Schrank deshalb nicht leer bleiben, denn du wirst es nicht glauben: Ponchos sind jetzt im Anmarsch!



# The Look of Love

DIE NACKTE WAHRHEIT ÜBER DIE ABENDKLEIDER BEIM «BACHELOR»

Der Herbst spürt den Frühling. Auf 3+ läuft die neue Staffel von «Der Bachelor» und die ganze Nation fragt sich: Wird Patric seine grosse Lie-, ach, bullshit. Die wirklich wichtige Frage lautet: Wo haben die Ladies bloss ihre wallende und konfet-tibunte Abendgarderobe her? Wir haben nachgefragt, nämlich bei der ehemaligen Kandidatin Mimi. Die Zürcherin hat 2017 Schnittblumen von Bättschi Joel eingesammelt und plaudert mit uns aus dem Nähkästchen, äh, Köfferchen. (lea/rec)

**Muss man die Abendkleider selber mitbringen?**

Als wir die Staffel antraten, bekamen wir vom Sender eine Packliste. Da waren auch Abendkleider drauf.

**Wie viele?**

Das war nicht angegeben. Grundsätzlich gibt es auch eine Garderobe des Senders. Da hatten wir immer Fittings und konnten unsere Teile zeigen. Wenn das für den Sender ok war, durfte man es tragen und sonst wurde etwas anderes gesucht. Diese Fittings finden immer vor der Nacht der Rosen statt. Es gab immer Themen wie «Casual», «Chic» oder «Elegant» und wir werden nach diesen Richtlinien gestylt.

**Gibt es Vorschriften?**

Nein, nicht wirklich. Die meisten Mädels haben einen eigenen Style und der Sender will ja auch, dass nicht alle gleich aussehen.

**Muss man die Abendkleider extra kaufen und selber bezahlen?**

Man nimmt immer seine eigenen Sachen mit ans Fitting. Man will sich ja auch nicht verkleiden. Nur in der Nacht der Rosen ist das Gesamtbild sehr wichtig und dann kann es schon nochmal zum einen Wechsel kommen. Ich war aber immer sehr zufrieden mit meinen Looks.

**Wo hättest du deine eigenen Kleider her in der Show? Any Shopping-Tipps?**

Von Zara, Modissa oder aber auch bei Zalando gibt es immer schöne Abendkleider.

**Ist es nicht mühsam x-viele Abendkleider im Koffer zu transportieren?**

Nein, 30 Kilo durfte man ja mitnehmen. Ich hatte dann einen Koffer Schuhe und einen Koffer voll mit Kleider. Ich musste zum Glück auch nichts selber schleppen.

**Sind die Klamotten Thema zwischen den Kandidatinnen?**

Ja total. Weil, typisch Frau, gewisse Kleider immer hervorstechen und jede sie tragen will.

**Wurden bestimmte Kleider auch bestimmten Kandidatinnen zugeordnet?**

Ja, die Kandidatinnen mit grossen Brüsten haben zum Beispiel viel Ausschnitt bekommen – Frauen die gezeigt werden sollen.

**Welches war das schlimmste Kleid, dass du in Erinnerung hast?**

Sie hatten eins, das sah aus wie ein Bonbon und es war sooo hässlich. Ich hatte es an, musste es aber zum Glück dann nicht tragen.

**Mal ehrlich, hattet ihr in den Kleidern nicht auch teilweise mega warm?**

Doch. Es war heiss. Wir waren am Schwitzen und mussten uns regelmässig zwischendurch pudern.

**Was hättest du auf keinen Fall angezogen?**

Ein Kleid mit zu viel Ausschnitt oder ein zu kurzes Kleid. Aber das war nie der Fall. Ausser das blaue Bonbon-Kleid, aber das konnte ich zum Glück gegen ein anderes tauschen. (lacht)



#172 | NOVEMBER 2019

28  
BACKSTAGE



05.02.20  
**BALTHAZAR**  
■ KAUFLEUTEN ZÜRICH



11.02.20  
**THE GROWLERS**  
■ KAUFLEUTEN ZÜRICH



18.01.20  
**SUNSET  
SONS**  
■ PLAZA  
ZÜRICH



19.02.20  
**MIGHTY  
OAKS**  
■ KAUFLEUTEN ZÜRICH



27.02.20  
**MILKY  
CHANCE**  
■ HALLE 622 ZÜRICH



26.04.20  
**CARIBOU**  
■ KAUFLEUTEN ZÜRICH



22.04.20  
**GIANT  
ROOKS**  
■ X-TRA ZÜRICH

MEHR?

INFOS:  
[BYMAAG.CH](http://BYMAAG.CH)  
[GADGET.CH](http://GADGET.CH)

TICKETS:  
[STARTICKET.CH](http://STARTICKET.CH)  
[TICKETCORNER.CH](http://TICKETCORNER.CH)



STYLING

DRESSCODE:

# MALEFICENT ZUR SCHLAFENSZEIT

Maleficent - gespielt von Angelina Jolie - ist zurück im Kino und noch immer ordentlich angepisst. Vielleicht liegt es daran, dass sie einfach mal ordentlich ausschlafen sollte? Bei Dornröschen hat es ja auch nicht geschadet. Damit zumindest du in diesem Bereich mit gutem Vorbild voran und ins Bett gehen kannst, haben wir uns vom Auftritt der bösen Fee indem du dich so stylisch wie startklar ins Reich der Träume legen kannst. (rec)



#172 | NOVEMBER 2019

30

REKSTIP



**KIMONO**

«COLETTE MADAME»  
VON EBERJEY  
CHF 180.- BEI DAVIDJONES.COM

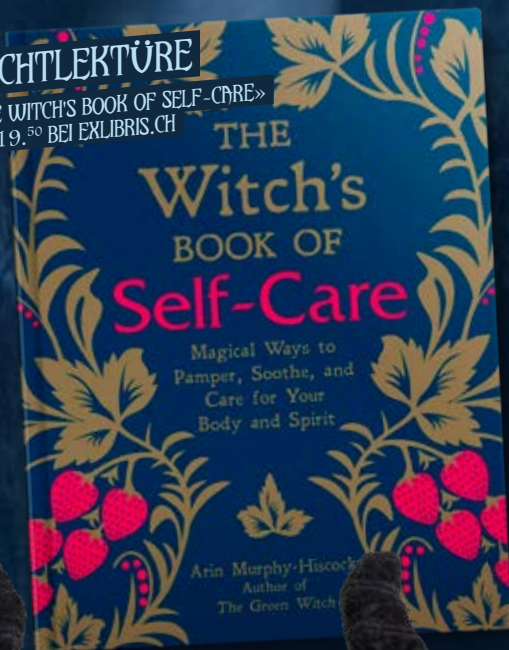


**NACHTHEMD**

«LE PLAISIR NOIR»  
VON VIVE MARIÉ  
CHF 40.- BEI NAPO-SHOP.DE

**NACHTLEKTÜRE**

«THE WITCH'S BOOK OF SELF-CARE»  
CHF 19.<sup>50</sup> BEI EXLIBRIS.CH



**FAUX FUR SLIPPERS**

«JACOUI»  
VON BEDROOM ATHLETICS  
CHF 18.- BEI PASOS.COM



**KISSENSPRAY**

«LAVENDER & GERANIUM»  
VON MADDI ALEXANDER  
CHF 15.- BEI MADDI.ALEXANDER.COM

**SCHLAFMASKE**

«MALEFICENT»  
CHF 14.<sup>95</sup> BEI ENJOYMEDIA.CH





**VORHER**

# YOU! MAKE ME BEAUTIFUL!

Diese Hilfsmittelchen machen deinen Foto-Filter arbeitslos: Unsere vier Beauty-Produkte des Monats.



**NACHHER**

## Für den frischen Frühstücksteint

Die x-te Wiederholung von «Medical Detectives» im TV hat uns zwar lange Zeit geholfen, abends schnell einzuschlafen. Doch so langsam haben wir uns viel zu viel Wissen über DNA-Spuren an Tatorten angeeignet und suchen jetzt nach einer Alternative. Zum Beispiel *diese very, very relaxing* Nachtgesichtsmaske mit CBD- und Lavendel-Zusatz. Entspannt Körper und Geist und hält womöglich auch deine DNA-Spuren geschmeidig. Müsstest mal einen Medical Detective dazu genauer befragen.

➔ CHF 7.- bei [cbdfx.com](http://cbdfx.com)



## Für einen antarktischen Badespass

Angeblich wurde die Badebombe vor 30 Jahren durch einen LUSH-Mitgründer in dessen Gartenhaus erfunden. Das ist zugegebenermassen einige Jahre bevor wir mal beim Baden unsere Zuckerwatte ins Wasser haben fallen lassen und dachten, damit einen Coup gelandet zu haben.. Das Jubiläum ist auf alle Fälle eine extra entspannte Wannen-Session wert – beispielsweise mit dieser putzigen Badebombe, die schnuckelige Südpol-Fauna mit dem Duft brasilianischer Orangen vereint.

➔ CHF 18.<sup>50</sup> bei [lush.ch](http://lush.ch)



## Für die perfekte Wow!-Brow

Jetzt gibt es was aufs Auge! Na ja, etwas höher: Mit dem «Great Brow Basic Set» von Benefit sorgst du dafür, dass deine Augenbrauen nicht aussehen wie die Gartenhecken eines Geisterhauses. Das dreiteilige Kit enthält zwei Bürsten – eine fürs Volumen und eine fürs Styling –, ein Gel sowie Instruktionen fürs perfekte Styling deiner Brauen. Damit tanzt garantiert kein Härchen mehr aus der Reihe und für unwiderstehliche Augenaufschläge dürfte ebenso gesorgt sein.

➔ CHF 54.<sup>90</sup> bei [manor.ch](http://manor.ch)



## Für eine herzallerliebste Schlammpackung

Awww! In dieser entzückenden Verpackung könnte uns der koreanische Hersteller Tonymoly selbst Vogeldreck verkaufen und wir würden uns diesen auf die Augenringe schmieren. Was im kleinen Oktopus aber tatsächlich steckt, ist ein auf Rotorua-Schlamm und Kohle basierendes Gesichtspeeling, welches die Poren gründlich reinigt und ölige Haut mit einem matten, zarten Antlitz versorgt. Und ein echter Hingucker im Badezimmer ist das «Tako Pore Bubble Pore Pack» ohnehin.

➔ CHF 19.<sup>90</sup> bei [manor.ch](http://manor.ch)



JUST BECAUSE PRÄSENTIERT LIVE

## BEAR'S DEN

DI 19 NOV 2019 / X-TRA, ZÜRICH

INDIE FOLK UK

## CALCUTTA

DO 21 NOV 2019 / KOMPLEX 457, ZÜRICH

ITALO POP

## HALF MOON RUN

SA 23 NOV 2019 / X-TRA, ZÜRICH

INDIE FOLK

## SOPHIE AUSTER

DI 26 NOV 2019 / PAPIERSAAL, ZÜRICH

US JAZZ POP

## LAMB

MO 02 DEZ 2019 / PLAZA, ZÜRICH

TRIP HOP

## DENNIS LLOYD

DO 05 DEZ 2019 / X-TRA, ZÜRICH

SOUL POP

## FREYA RIDINGS

DI 28 JAN 2020 / KAUFLEUTEN, ZÜRICH

PIANO POP

## ORISHAS

SA 15 FEB 2020 / HALLE 622, ZÜRICH

LATIN HIP HOP

## BOY & BEAR

DI 18 FEB 2020 / PAPIERSAAL, ZÜRICH

FOLK POP

## BROCKEN BACK

DO 27 FEB 2020 / DYNAMO, ZÜRICH

ELECTRO FOLK FR

## STARSET

DI 03 MÄR 2020 / DYNAMO, ZÜRICH

CINEMATIC ROCK

## AGNES OBEL

DO 05 MÄR 2020 / SAMSUNG HALL, ZÜRICH

CHAMBER POP DK

## MADS LANGER

FR 20 MÄR 2020 / MASCOTTE, ZÜRICH

POP ROCK

## TONES & I

FR 20 MÄR 2020 / KOMPLEX 457, ZÜRICH

INDIE POP

## HATARI

MO 23 MÄR 2020 / DYNAMO, ZÜRICH

INDUSTRIAL ELECTRO

## THE 1975

SO 29 MÄR 2020 / HALLE 622, ZÜRICH

INDIE ROCK

## ZIGGY ALBERTS

DI 14 APR 2020 / X-TRA, ZÜRICH

AU SURF FOLK

## JAMES BLAKE

MI 15 APR 2020 / X-TRA, ZÜRICH

ELECTRO POP

INFOS UND TICKETS: [JUSTBECAUSE.CH](http://JUSTBECAUSE.CH) & [STARTICKET.CH](http://STARTICKET.CH)

[MYJUSTBECAUSE](https://www.facebook.com/myjustbecause) [JUSTBECAUSE.CH](https://www.instagram.com/justbecause.ch)



# Spa-Massnahmen

Herbst mag die ideale Jahreszeit sein, um bei nachdenklichen Spaziergängen durchs Laub zu kicken und dabei wie auf einem Bob-Dylan-Plattencover auszusehen. Gleichzeitig sollte dem aufkeimenden Scheisswetter aber auch mit einem Wohlfühlbündel Spa-Sessions entgegengewirkt werden, damit deine Laune und Befindlichkeit in diesen Tagen nicht genauso schnell fallen wie ein Blatt vom Ahornbaum. Zum Glück haben wir den schwarzen Gürtel im Wellness und für jede deiner bevorzugten Zimmertemperaturen den passenden Treatment-Tipp parat. Ob Hitzkopf oder kalte Füße – hier wird alles versorgt. (rec)

## Polarior, Biel

Das einzig kältere in diesem Land ist unser Blick, wenn sich am Sonntagabend der Pizza-Kurier um zehn Minuten verspätet: In der Tissot Arena von Biel befindet sich die nach eigenen Angaben grösste und modernste Kältekammer Europas. Dort liesse sich prima ganz viel Tiefkühlspinat lagern, doch eigentlich dient die Einrichtung der Kryotherapie. Bei einer solchen wird der Körper für bis zu drei Minuten einer Temperatur von  $-110^{\circ}\text{C}$  ausgesetzt, was im medizinischen Fachbegriff als «arschkalt» bezeichnet wird. Dadurch sollen jedoch die eigenen Abwehrkräfte ordentlich mobilisiert und zahlreiche weitere positive Auswirkungen auf Körper und Geist ausgelöst werden.

$-110^{\circ}\text{C}$



## Kaltwassergrotte Bogn Engiadina, GR

Ah, Scoul. Dieser Ort ist so sehr Spa, er hat sogar einen Brunnen auf dem Gemeindewappen. Dementsprechend ist auch sein Mineralbad ein Pflichtbesuch für müde Glieder – auch, weil das Alpenpanorama rundum fantastisch und die Architektur äusserst schmuck ist. Insbesondere das Solebecken sieht aus wie ein Ort, an dem früher die alten Römer ihre Götter um einen reibungslosen Ablauf der kommenden Orgie baten. Gleich daneben befindet sich die Kaltwassergrotte, in der sich alle ganz besonders Abgebrühten schon mal auf die Eisbäder der kommenden Wintersaison vorbereiten können. Ob wir solche unseren Nippeln antun wollen, haben wir dagegen noch nicht abschliessend entschieden.

$18^{\circ}\text{C}$

polarior.com

bognengiadina.ch





### Oktagon, BE

35 °C

Zugegeben: Das Hammam in Bern sieht etwas danach aus, als würde jeden Moment John Wick durch den Haupteingang preschen und ein paar vage ethnisch aussehende Gangsterboss-Handlanger abknallen. Derweil singt im zweiten Stock Prinzessin Jasmin einen Song darüber, wie das Patriarchat voll scheisse, Erbmonarchie aber echt super ist. *Anyway*. Die orientalische Kulisse, die Berns erstem Gaskessel verliehen wurde, ist so oder so bis unters Dach voll mit Charme. Und jeden Montag ist ausserdem «Tag der Stille» und niemand kann uns während der Seifenschäum-Massage damit nerven, wie absolut unbedingt man das Mango-Chutney aus dem Bistro probieren sollte.

[hammam-bern.ch](http://hammam-bern.ch)

### Bikram Yoga, ZH

Wer bereits einmal bei offenem Backofen Autofellatio probiert hat – und mal ehrlich, wer hat das schon nicht –, bringt beste Voraussetzungen fürs Bikram Yoga mit. Reckt und streckt und verbretzelt man sich bei gewöhnlichem Yoga nämlich bei normalen Temperaturen, wird bei der Bikram-Variante die Heizung auf 40 Grad aufgedreht. Anschliessend werden während 90 Minuten 26 Asanas durchgeführt. Das dazu ausgerichtete Studiogebäude in Zürich-Aussersihl mag dabei zwar nicht aussehen wie das Hawa Mahal, bietet jedoch an 363 Tagen im Jahr bis zu fünf Klassen täglich, denen man sich jeweils spontan 20 Minuten vor Beginn anschliessen kann.

40 °C

[bikramyoga.ch](http://bikramyoga.ch)

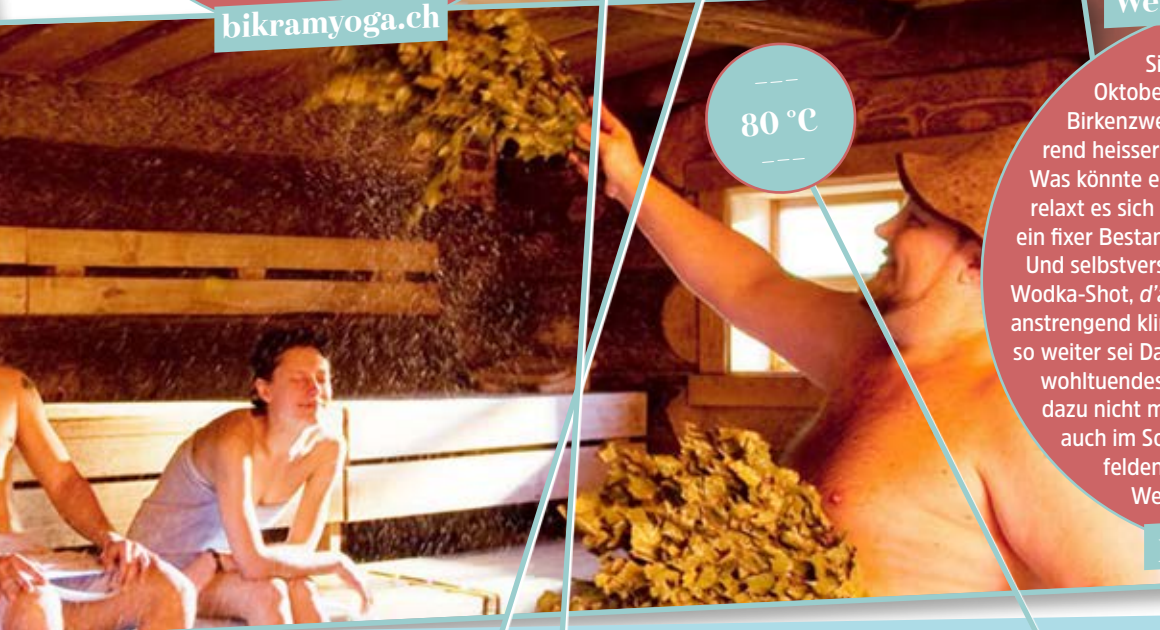


### Wenik-Sauna, AG

Sich von einem Kerl im Oktoberfesthut mit einem Bündel Birkenzweigen vermöbeln lassen, während heisser Dampf durch die Luft flimmert? Was könnte entspannender sein! So zumindest relaxt es sich in Russland, wo das Wenik-Ritual ein fixer Bestandteil der dortigen Banja-Kultur ist. Und selbstverständlich gibt es am Anfang einen Wodka-Shot, *d'ah*. Was nun womöglich alles etwas anstrengend klingen mag, ist ätherischen Ölen und so weiter sei Dank aber ein überaus gesundes und wohltuendes Unterfangen. Und man braucht dazu nicht mal nach Moskau zu radeln, denn auch im Sole Uno vom Parkresort Rheinelden lassen sich zweistündige Wenik-Erlebnisse buchen.

80 °C

[parkresort.ch](http://parkresort.ch)





# Ingwer, irgendwer?

Hach. Herbst. Jene Jahreszeit, in der wir unser Immunsystem aufmöbeln sollten, als wäre es ein Einkaufswagen im IKEA. Aus diesem Grund schliessen wir in diesen Tagen eine ganz besondere Wurzel nicht nur in unser Herz, sondern auch das Chuchichäschtli. Dabei hilft Ingwer längst nicht nur bei Erkältungen – auch bei Hautproblemen und Fettverbrennung kann die Knolle ihre positive Wirkung entfalten. Wie es überhaupt dazu kommt? Wir haben unsere klügste Brille aufgesetzt, den Staub vom Mikroskop gepusht und präsentieren schon ein bisschen stolz unsere very wissenschaftlichen ... von Michal Stricker

## 6 Fakten zum *Zingiber officinale* – angeberisch für «Ingwer»

#172 | NOVEMBER 2019

34

REKSTR

Minimaler Input, maximaler Output – ein Prinzip purer Effizienz von Konsum. Die positiven Auswirkungen, die Ingwer zugeschrieben werden, sei es bezüglich körperlicher Gesundheit, seelischer Reinheit oder kulinarischem Geschmack sind kaum einzugrenzen – und das Ganze schon bei kleinsten Mengen.

Im 21ten Jahrhundert wird Ingwer, unter anderem ironischerweise in Form von «SHOTS!» beliebt gemacht, was grundsätzlich cool und hip ist – aber schnell vergessen lässt, dass so mehr oder weniger um die Zeit von Jesus Christus Alchemisten und andere bewundernswerte Lebenskünstler dieses botanische Gewächs als Gegengift beschrieben. Auf der asiatischen Seite der Welt waren sich die Menschen wahrscheinlich sogar bereits um einiges früher über die Heilkraft der aromatischen Pflanze bewusst.

Das Periodensystem der in Ingwer enthaltenen Elemente: Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor – teilweise in kleinen Mengen, aber trotzdem eine mindestens gleich lange Liste wie in die meisten bio-lebensverlängernden-veganen-nahrungsergänzenden-brausetablettenähnlichen-Substanzen.

Die Einnahmeoptionen von Ingwer sind ungefähr so vielfältig wie seine Wirkungen. Direkt die Sprossen kauen, Tee oder Bonbons für die eher Alternativen. Für Undercoverpartytiger hingegen: Ingwershots – das Codewort für die Antigrippefläschchen – oder erfrischend kühles alkoholfreies Gingerbeer. Für die Krassen; echte Ingwershots, Achtung, Insider-Tipp: Ingwer-Likör aus Bern, *Ingwerer*.

Bekannt ist das Ingwer-Rhizom (oder für Einsteiger «Ingwer») vor allem für seinen scharfen Geschmack. Dieser wird hauptsächlich durch die chemisch aromatischen Substanzen namens Gingerolen hervorgerufen. Man vermutet, das spezifisch diese anti-inflammatorische Reaktionen begünstigen oder sogar einleiten können.

Neben den eher bekannten antibakteriellen und nahrungsergänzenden Vorteilen meinen Experten, dass Ingwer auch gegen Stressschweiss helfen soll. Die von innen wärmende und entspannende Wirkung der Wurzel führt nämlich nicht zu einer erhöhten Schweissproduktion, nein, Ingwer soll entgegen aller Erwartungen sogar schweisshemmend sein. In Kombination mit dem Inhaltsstoff Gingerol, dem mundgeruchneutralisierende Fähigkeiten zugesprochen werden, sozusagen das neue «Erstes-Da-te-must-have».





# BEAR'S DEN<sup>UK</sup>

INDIE FOLK

DI 19 NOV 2019  
X-TRA, ZÜRICH

SIGNATURE DUO HARMONIES AND INTIMATE LYRICISM



# CALCUTTA<sup>IT</sup>

ITALO POP

DO 21 NOV 2019  
KOMPLEX 457, ZÜRICH

ITALY'S NEW INFECTIOUS AND JOYOUS EVERGREEN



# DENNIS LLOYD<sup>IL</sup>

SOUL POP

DO 05 DEZ 2019  
X-TRA, ZÜRICH

FINAL TICKETS

THE NEVER GO BACK TOUR: PART III



# STEREOPHONICS<sup>UK</sup>

POP ROCK

DO 06 FEB 2020  
VOLKSHAUS, ZÜRICH

NEW ALBUM "KIND" OUT NOW

"HAVE A NICE DAY" WITH KELLY JONES' UNIQUE VOICE



# SAM FENDER<sup>UK</sup>

SINGER SONGWRITER

SO 01 MÄR 2020  
HALLE 622, ZÜRICH

SEARING GUITAR-ANTHEMS BY BRITS WINNER 2019



# ALS GRETA BRUNO HIESS

SCHWEIZER BLOCKBUSTER-KINO  
AUS DEM DSCHUNGEL INDONESIENS

Was ein Basler im Lendenschurz so alles bewirken kann: Der diesjährige Eröffnungsfilm vom Zürcher Film Festival erinnert in spektakulären Bildern an das Wirken von Umweltschützer Bruno Manser. (rec)



#172 | NOVEMBER 2019

36

REKSTRA

**D**ass «Bruno Manser – Die Stimme des Dschungels» auch fast 20 Jahre nach der Verschollenheit des Aktivisten hochaktuell ist, mag eine gute Nachricht für die Filmemacher sein, nicht aber für unseren Planeten. Just als der Film am ZFF zum ersten Mal gezeigt wurde, loderten im Regenwald Brasiliens gewaltige Flächen – illegal in Brand gesteckt, von der rechtsradikalen Regierung Bolsonaro nur halbherzig verurteilt. Gleichzeitig tritt solchen Katastrophen inzwischen eine Jugendbewegung entgegen, die spätestens 2019 nicht mehr zu ignorieren ist und deren lauter Protest sich zuletzt auch an unseren Wahlurnen mit einem Siegeszug der grünen Parteien niedergeschlagen hat. Ist gegenwärtig Greta Thunberg das globale Symbol für diesen Kampf um mehr Umweltschutz, so war es vor 30 Jahren ein schlaksiger Naturbursche aus Basel mit John-Lennon-Optik.

### Vom Aussteiger zum Aufwiegler

Dabei begann Bruno Mansers radikales Engagement für die indigenen Völker Malaysias und ihre natürliche Heimat eigentlich als sehr persönliche Selbstfindungsreise. 1984 zog der Höhlenforscher und Alpins in den Dschungel von Borneo aus, getrieben von der Sehnsucht nach einer ursprünglichen Lebensweise – so fernab von einer konsumgetriebenen Gesellschaft wie nur möglich. Tatsächlich wurde Manser vom nomadischen Penan-Volk aufgenommen und verbrachte die kommenden Jahre in ihrer Mitte, lernte Sprache und Kultur. Doch wovon er entfliehen wollte, holte Manser bald auch schon hier ein: Kapitalistische Mächte hatten sich längst daran gemacht, den Regenwald Borneos abzurufen und das begehrte Holz weltweit zu verkaufen. Meter um Meter wurde den Penan ihr Land zunichte gemacht und der Welt ihre grüne Lunge abgeschnürt. Aus dem friedliebenden Aussteiger wurde ein kämpferischer Aktivist – zunächst vor Ort und später, als die Regierung Malaysias ein Kopfgeld auf ihn ausgesetzt hatte, von der Schweiz aus.

### Reise ohne Wiederkehr

Mit weltweiten Vorträgen und teilweise spektakulären Protestaktionen machte Manser die Welt auf das Schicksal der Penan aufmerksam und rückte die Bedrohung des Regenwalds in den Fokus der Presse und auf politische Agenden. 2000 kehrte er trotz Einreiseverbot nach Malaysia zurück mit der Absicht, sich den Penan wieder anzuschliessen. Doch der

damals 46-Jährige verschwand spurlos im Dschungel, fünf Jahre später erklärte ihn das Basler Zivilgericht offiziell für verschollen. Ob Bruno Manser auf seiner Reise tödlich verunglückte oder Opfer seiner zahlreichen Gegner vor Ort wurde, ist bis heute nicht geklärt. Zurück liess der gelernte Ethnologe vielbeachtete Bücher wie «Stimmen aus dem Regenwald», aus denen jetzt auch der Spielfilm von Regisseur Niklaus Hilber seine Inspiration zieht.

### Abenteuer Wildnis

Nicht weniger spektakulär als das Leben von Bruno Manser gerieten dabei auch die Dreharbeiten. Da der rebellische Auswanderer noch immer ein Dorn im Auge der Regierung Malaysias ist, musste das Team um Hilber die Kulisse in den Dschungel Indonesiens verlagern. Jedoch gelang es der Produktion unter anderem, tatsächliche Vertreter und Vertreterinnen der Penan als Nebenfiguren im Film einzubinden – wovon einige tatsächlich auch damals schon gemeinsam mit Bruno Manser an Strassenblockaden beteiligt waren. Mit der Rekrutierung indigener Völker stellt sich «Bruno Manser – Die Stimme des Dschungels» in die Tradition von ähnlichen Projekten wie «Fitzcarraldo» (1982), um dessen strapaziöse Vollendung sich bis heute manche Legenden ranken. So soll sich ein Teammitglied mit der Motorsäge den eigenen Fuss abgetrennt haben, nachdem ihn eine Giftschlange gebissen hatte. Zudem waren die ebenfalls extra für den Film eingespannten Indios derart von den Wutanfällen des Hauptdarstellers Klaus Kinski eingeschüchtert, dass sie Regisseur Werner Herzog dessen Ermordung unterbreitet haben sollen.

### Blutsauger und Wasserfluten

Dermassen aus dem Ruder lief die Entstehung von Niklaus Hilbers Epos glücklicherweise nicht. Doch auch sein Team musste sich mit extremen Wetterbedingungen, Moskitos, Blutzegeln und selbst dem indonesischen Geheimdienst herumplagen. «Wir haben ein Camp gebaut, mit Zelten, Duschen, einer Feldküche. Da waren wir während vier der insgesamt 13 Wochen des indonesischen Urwald-Drehs. Einmal hatten wir für drei Tage kein Wasser. Bei 80 Leuten und sechs Toiletten wird das schnell unangenehm. Auf der anderen Seite standen wir täglich über Stunden im Wasser, bis sich die Haut an den Fusssohlen auflöste und entzündete. Trotz dieser und anderen Unannehmlichkeiten hat die Crew aber eine grossartige Leistung vollbracht», berichtet der Fribourger Filmemacher rückblickend. Es ist eine Produktion, wie es sie in diesem Ausmass in der Schweizer Filmgeschichte wohl noch selten gegeben hat.

### Der Kampf geht weiter

Ein Aufwand, der sich scheinbar gelohnt hat. Vor dem offiziellen Kinostart in der Schweiz zeigte Hilber – teilweise im Geheimen – den Penan-Gemeinden vor Ort das fertige Resultat. Noch immer kämpfen dort die Männer und Frauen um die Erhaltung ihres Lebensraums: «Der Film hat viele ermutigt. Man spürt einfach, wie Bruno Manser auch nach 30 Jahren immer noch im kollektiven Gedächtnis der Penan verhaftet ist», so Hilber. Auch hier dürfte die über zweieinhalbstündige Biografie des Baslers dessen Leben und Wirken wieder zurück in Erinnerung rufen – und ihn einer ganz neuen und jungen Generation vorstellen, die längst den Kampf für seine Sache aufgenommen hat. ★

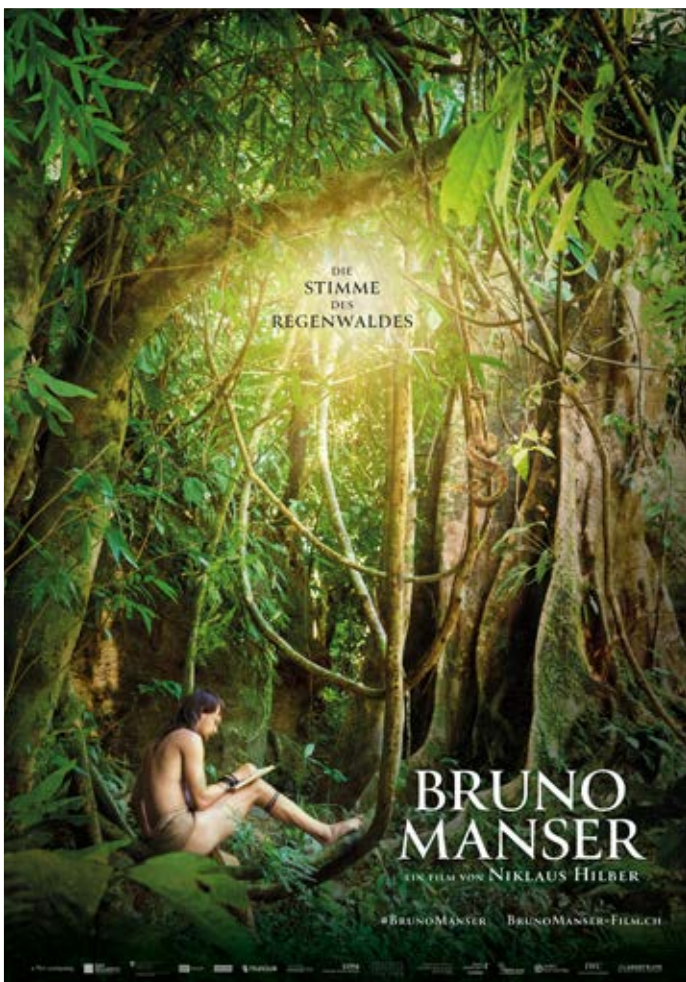
### APOCALYPSE NAU

## BRUNO MANSER – DIE STIMME DES DSCHUNGELS

VON NIKLAUS HILBER

MIT SVEN SCHELKER, NICK KELESAU, ELIZABETH BALLANG

Überwältigende Naturaufnahmen und ein perfekt besetzter Hauptdarsteller – Sven Schelker, der bereits in «Der Kreis» und «Goliath» brillierte – sind die herausstechenden Glanzpunkte dieser ambitionierten Biografie eines getriebenen Mannes, der seinen Sehnsuchtsort findet und bis zum bitteren Ende darum kämpfen will. Dazwischen schleichen sich aber auch speziell im letzten Drittel der Spieldauer Spuren von Kitsch und Klischee straight outta Hollywood ein. Nichtsdestotrotz: Ein wuchtiges, wunderbares Stück Schweizer Kino, das hoffentlich auch im Ausland Anklang findet. (rec) ★★☆☆☆





# Rick and Morty 6

## CHARAKTERE, DIE WIR IN DER 4. STAFFEL WIEDERSEHEN WOLLEN

Unser langes Wubalubadubdub hat endlich ein Ende: Die neue Season von «Rick & Morty» startet am 10. November auf Adult Swim. Im deutschen TV geht es einen Tag später los, nämlich am 11. November auf TNT Comedy. Und so gross das Multiversum auch sein mag, durch welches Morty und sein wahnsinnsgenialer Grossvater Rick für ihre Abenteuer cruisen, ein Comeback dieser Nebenfiguren würde uns mehr freuen als eine verdammte Mulan-Szechuan-Sauce im Jahr 2019. (rec)

### NOOB-NOOB

LETZTER AUFTRITT:  
S3 «Vindicators 3:  
The Return of Worldender»

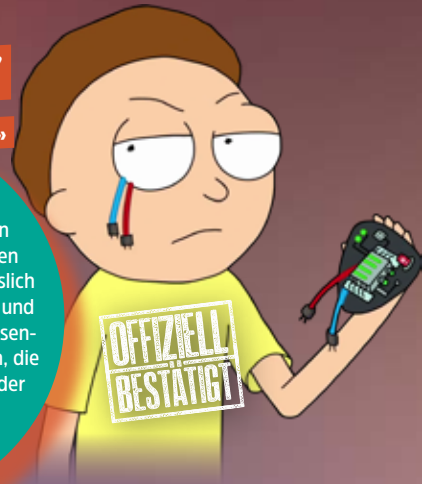
God damn! So kurz stand Noob-Noob vor seinem Durchbruch als Superheld, am Ende durfte er dann aber doch nur Ricks Durchfall aufwischen. Immerhin scheint er dadurch eine Seelenverwandtschaft zum klügsten Mann der Galaxis aufgebaut zu haben und dürfte nach dem Untergang der Vindicators auf der Suche nach neuen, durchfallfreien Aufgaben sein.



### EVIL MORTY

LETZTER AUFTRITT:  
S3 «Tales From the Citadel»

Was Evil Morty als neugewählter Präsident der Zitadelle im Schilde führt, können wir noch nicht sagen. Wir nehmen an: Es ist ganz schön evil! Schliesslich handelt es sich hier um Evil Morty und nicht, öh, Krankenkassen-Prämiensenkung Morty. Die vielen Fantheorien, die sich um den möglichen Big Bad der Serie ranken, werden hoffentlich bald weitere Nahrung erhalten.



OFFIZIELL BESTÄTIGT

### BIRDPERSON

LETZTER AUFTRITT:  
S3 «The Rickshank Rickdemption»

Seine unaufgeregte Weisheit und majestätischen Daunen waren uns schon immer ein willkommener Ruhepol in den ständig überbordenden Parallelwelten von «Rick & Morty». Umso lauter mussten wir kreischen, als Birdperson bei seiner eigenen Hochzeit einem Hinterhalt zum Opfer fiel. Als reanimierte Phoenixperson greift er hoffentlich schon bald wieder ins Geschehen ein.



### SLEEPY GARY

LETZTER AUFTRITT:  
S2 «Total Rickall»

Es gibt tiefe Zuneigung, unsterbliche Liebe – und dann gibt es das, was Jerry Smith und Sleepy Gary füreinander empfanden. Romeo und Julia, Jack und Rose, Micky und Minnie: Rutscht rüber, denn diese Lovestory rührte uns wie keine zweite. Dumm nur, stellte sich Sleepy Gary als falsche Erinnerung getarnter Alien-Parasit heraus. Vielleicht kommt es aber doch noch zum Happy End? Bitte ...?



### ANTS IN MY EYES JOHNSON

LETZTER AUFTRITT:  
S1 «Rixty Minutes»

Als wir Ants in my Eyes Johnson das letzte Mal gesehen haben, stand er komplett in Flammen – und machte trotzdem tapfer weiter Werbung für sein Elektrogeschäft. (Fünf Dollar für eine brandneue Waschmaschine! Unschlagbar!) Ist von ihm also nur noch ein Häufchen Asche übrig und seine Augen sind zum Vindicator Million Ants übergelaufen? Wir brauchen Antworten! Dringend!



OFFIZIELL BESTÄTIGT

### MR. MEESEKS

LETZTER AUFTRITT:  
S1 «Meeseeks and Destroy»

Seine Stimme mag dem Kratzen auf einer Wandtafel Konkurrenz machen, doch eigentlich meint es der blaue Problemlöser nur gut mit uns. Die Smiths lösten einst eine regelrechte Meeseeks-Stampede aus, seither lungen die Kerlchen in einigen Episoden jeweils im Hintergrund herum. Der Trailer zur neuen Staffel suggeriert nun endlich wieder einen grösseren Auftritt.



IST DAS ETWA...



ERIC ROBERTS!?

In seiner Karriere hat Eric Roberts in über 500 Film- sowie TV-Produktionen mitgewirkt und jeden Monat kommen etwa drei weitere hinzu. Bislang hat es kein Medium geschafft, sein komplettes Werk zu würdigen – bis jetzt.

Teil 8 von 527: «EuroClub» (2015)



Alle paar Jahre dreht Hollywood eine dieser «Amerikaner machen Ferien in Europa- verrückt!»-Komödien und kommen dabei immer zum selben Schluss: In Holland kann man legal kiffen – verrückt! Franzosen sind unhöflich – verrückt! Alle Engländer sind Hooligans – verrückt! Auch «EuroClub» macht nicht viel anderes als beispielsweise «EuroTrip», höchstens etwas schlechter. Als wir dann aber das *Hot Fraulein Girlfriend* an der Seite von Eric Roberts sahen, staunten wir Klötze: Meine Fresse, Micaela Schäfer drückt ihre Möpfe an unseren Lieblingsroberts! Wer kann von sich behaupten, sowohl mit Susan Sarandon als auch MICAELA SCHÄFER vor der Kamera gestanden zu haben? Eric fucking Roberts, that's who! (rec)

UNSERE WERTUNG:



## Das Power Ranking der besten News Anchors im Schweizer Regional-TV

### RON BURGUNDY CUP



DIESMAL: Maria Rodriguez, TeleZüri

### TOP 5

1. Dani von Wattenwyl (Telebasel) ←
2. Tina Biedermann (TeleZüri) ←
3. Vanessa Meier Linero (Tele Top) ←
4. Nora Züst (SHF) ←
5. Maria Rodriguez (TeleZüri) ↗

Das muss man sich mal vorstellen: Als Maria Rodriguez bei TeleZüri anfing, dachte RCKSTR noch, die Klaxons würden die nächsten 20 Jahre Musikgeschichte definieren. Seither ist sie – neben Sender-Daddy Markus Gilli, Professional Home Invader Pätty Boser und dem Gänsewürger der Fischer Bettwaren Fabrik – sozusagen zum Gesicht des Zürcher News-Senders geworden. Nun ist aber Schluss: Nach 15 Jahren hat Maria einfach zu viele unschuldige Böögs explodieren gesehen und wechselt

demnächst in die Kommunikation vom Stadtspital Waid und Triemli. Letzte Gelegenheit also, M-Rod im prestigeträchtigen Kampf um den Burgundy Cup ins Rennen zu schicken. Anderthalb Jahrzehnte Reporterstattung von den toughen Pflastern zwischen Schwamendingen und Kilchberg gehen dabei nicht spurlos an einem vorbei: Eiskalt und abgeklärt serviert Rodriguez das Tagesgeschehen, weil *she has seen some shit!* Eigentlich sollte sie nach jeder Meldung ungerührt einen Schluck aus dem Whiskyglas nehmen – wie Sylvester Stallone, nachdem ihn sein ehemaliger Lieutenant um einen letzten Gefallen gebeten hat. (rec)

- 10 NOV 2019 | ZÜRICH, EXIL  
**TEESY**
- 11 NOV 2019 | ZÜRICH, PLAZA  
**LEPROUS**
- 12 NOV 2019 | ZÜRICH, DYNAMO  
**LIONHEART**
- 12 NOV 2019 | ZÜRICH, PAPIERSAAL  
**THE PAPER KITES**
- 13 NOV 2019 | ZÜRICH, KAUFLEUTEN  
**FINK**
- 14 NOV 2019 | SOLOTHURN, KOFMEHL  
**THRICE**
- 15 & 16 NOV | SOLOTHURN & LUZERN  
**SALTATIO MORTIS**
- 18 NOV 2019 | ZÜRICH, PLAZA  
**FEVER 333**
- 19 NOV 2019 | ZÜRICH, PLAZA  
**YUNG GRAVY**
- 20 NOV 2019 | ZÜRICH, DYNAMO  
**MOVITS!**
- 22 NOV 2019 | ZÜRICH, DYNAMO  
**WELSHLY ARMS**
- 23 NOV 2019 | BASEL, ST. JAKOBSHALLE  
**BONEZ MC & RAF CAMORA**
- 23 NOV 2019 | ZÜRICH, HALLE 622  
**YG & TY DOLLA \$IGN**
- 24 NOV 2019 | PRATTELN, Z7  
**CRYSTAL LAKE & KING 810**
- 26 NOV 2019 | ZÜRICH, X-TRA  
**MANDO DIAO**
- 27 NOV 2019 | ZÜRICH, DYNAMO  
**THE FAIM**
- 29 NOV 2019 | ZÜRICH, X-TRA  
**ARCHIVE**
- 29 NOV 2019 | ZÜRICH, DYNAMO  
**OG KEEMO**
- 01 DEC 2019 | PRATTELN, Z7  
**CULT OF LUNA**
- 03 DEC 2019 | ZÜRICH, X-TRA  
**DEVIN TOWNSEND**
- 04 DEC 2019 | ZÜRICH, KOMPLEX 457  
**SKILLET**
- 10 DEC 2019 | ZÜRICH, DYNAMO  
**STRAY FROM THE PATH**
- 13 DEC 2019 | ZÜRICH, SAMSUNG HALL  
**MARCO MENGONI**
- 15 DEC 2019 | ZÜRICH, DYNAMO  
**JINJER**
- 18 DEC 2019 | ZÜRICH, KOMPLEX 457  
**ESKIMO CALLBOY**

MORE SHOWS & TICKETS:  
MAINLANDMUSIC.COM

# WOHIN BLOSS,

## WENN DIE SCHWEIZ ZUM ZOMBIELAND WIRD?

In «Zombieland: Double Tap» haben sich unsere vier Lieblingsüberlebenden inzwischen im Weissen Haus eingenistet. Nicht nur gibt es dort eine Menge famoser historischer Scheiss im Keller, den man sich an Weihnachten gegenseitig schenken kann, sondern auch einen scheinbar unüberwindbaren Zaun und jedes Schlafzimmer ist eine Presidential Suite. Später zieht es die Gang nach Graceland und eine Hippie-Kommune, die wie ein Google Campus aussieht. Bei all der Roadtripperei stellt sich uns die Frage: Wohin würden wir uns eigentlich verschanzen, wenn in der Schweiz die Untoten-Apokalypse ausbricht? Ein sehr wichtiger Debattenbeitrag zwischen Rainer Etzweiler und Michael Rechsteiner:

**Michael:** Ich schätze, wir fangen mal beim **Bundeshaus** an. Der Vorteil: Durch die Terrasse wäre zumindest eine Flanke schon mal abgesichert – es sei denn, die Biester stapeln sich à la «World War Z» aufeinander.

**Rainer:** Hm, ich wäre für die **ETH**. Ein Hügel lässt sich gut verteidigen und ich bin sicher, dass irgendwo auf dem Campus crazy Sci-Fi-Wummen rumliegen. Ausserdem ist das geballte Wissen, das dort rumlungert, die ideale Community für einen Neuanfang nach der Apokalypse.

**Michael:** Ach, du meinst, weil das ja in «The Walking Dead» Staffel 1 so gut geklappt hat. *Wahrscheinlich hat die ETH überhaupt erst Schuld am Ausbruch vom Virus!* Aber gut, um mal komplett «Dawn of the Dead» zu gehen: Das **Glattzentrum**. Genug Überlebensequipment, Gratis-Parkplätze und nicht mal Zombies suchen dieses gottverfluchte Höllenloch Wallisellen auf, wenn es nicht unbedingt sein muss.

**Rainer:** Das Glattzentrum ist ein in sich geschlossenes Öko-System, wenn die Ressourcen dort erstmal aufgebraucht sind, sind wir genötigt unsere

Freunde zu essen. Schon wieder! Du musst weiterdenken, wie wär's mit dem **Connyland**? Das hat einen Zaun und die Seelöwen dort geben genug Sushi für ein paar Jahre ab.

**Michael:** Als wäre das Connyland nicht schon so einer der deprimierendsten Orte der Welt – nicht auszumalen, wenn auch noch fünfzig stöhnende Zombies an den Wänden kratzen, weil sie vom unaufhörlichen Papageien-Geschnatter angelockt werden. Aber genug Pipifax: Meine definitive Antwort lautet das **Castelgrande** in Bellinzona. Mildes Klima, befestigt *as fuck* und im Innenhof lassen sich prima Radieschenfelder anbauen. Ausweichmöglichkeit, wenn die Scheisse so richtig den Ventilator trifft: **Sasso San Gottardo** oder halt so eine andere Festung mit endlosem Munitions- und Risottolager.

**Rainer:** Das macht erschreckend viel Sinn, aber können wir die Burgen untereinander aufteilen? Ich weiss, wir sollten zusammenhalten und so, aber ich lasse nun mal gerne die Klobrille oben und ich glaube nicht, dass wir hier auf einen gemeinsamen Nenner kommen.

#172 | NOVEMBER 2019

40

REKSTRA



Zehn Jahre musste auf die Fortsetzung zum Überraschungshit «Zombieland» gewartet werden. *Zehn Jahre!* Zum Vergleich: «Zombieland» lief im gleichen Jahr wie der erste verdammte «Hangover». Zeit genug, sich ein paar neue Gags einfallen zu lassen, wäre also gewesen. Stattdessen dreht die – zugegebenermassen noch immer recht gut aufgelegte – Gang um Tallahassee (Woody Harrelson) noch einmal eine Ehrenrunde mit so ziemlich dem gleichen Programm, zeitweise sogar im Doppelgänger-Doppelpack und mit zwei neuen Sidekicks; Zoey Deutch als blonder Bimbo und Avan Jogia als Kumbaya-Hippie spulen in ihren Stereotypen jene müden Lacher ab, die man von solchen Figuren halt schon x-mal woanders gesehen hat. Für eine triumphale Rückkehr auf die grosse Leinwand hätten wir uns da schon ein bisschen mehr erhofft – als Netflix-Filmchen, das dir irgendwann an einem Freitag ohne grosses Tamtam in die Empfehlungen gestellt wird, hätte es «Zombieland: Double Tap» auch getan. (rec)

**Film:** ★★☆☆☆  
**Mid-Credit-Szene:** ★★★★★  
**Ab 7.11. im Kino**

THE CATEGORY IS ...

# POSE – SEASON 2

VON RYAN MURPHY

MIT BILLY PORTER, MJ RODRIGUEZ, DOMINIQUE JACKSON U.A.

Um die schlechte Nachricht gleich vorweg zu nehmen: Das von James Van Der Beek so famos 80s-abscheulich gespielte Trump-Tower-Yuppie-Arschloch ist nicht mehr dabei. Und sorry, «American Horror Story»-Fangirls, auch Evan Peters ist aus der zweiten Staffel ausgeschieden und geht jetzt irgendwo anders fremd. Die Anzahl blonder Businessmänner in blauen Businesshemden mit weißem Businesskragen ist damit auf 0% gefallen, was «Pose» gar nicht mal so schlecht tut: Noch tiefer taucht die Serie damit in die New Yorker Vouging-Szene und die Welt ihrer Protagonisten ein. Inzwischen hat sich das Underground-Phänomen im Mainstream etabliert. Doch die Hoffnung von Housemutter Blanca (MJ Rodriguez), dass sich damit die Lebensumstände ihrer Er-

satzfamilie verbessern, zerschlagen sich schnell wieder. Zudem fordert die Aids-Epidemie immer zahlreichere Opfer in der LGBTQ+ Community. Immerhin: Szene-Grande-Dame Elektra (Dominique Jackson) hat jetzt einen lukrativen Nebenjob als Domina und Nesthäkchen Angel (Indya Moore) startet als Model durch. Für eine emotionale Achterbahnfahrt so steil wie die Skyline von Manhattan ist also gesorgt und erneut brilliert – neben dem gewohnt fantastischen Soundtrack – die rundum sympathische Cast – allen voran Indya Moore und Billy Porter, der für seine Rolle als wortgewaltiger Ball-Host Pray Tell völlig zurecht einen Emmy Award für den besten Hauptdarsteller einer Drama-Serie gewann.

★★★★★ **Ab 30.10. auf Netflix**

AIN'T AFRAID OF NO GHOSTS!

# EXTRA ORDINARY

VON ENDA LOUGHMAN, MIKE AHM

MIT MAEVE HIGGINS, WILL FORTE, BARRY WARD

Ah, der alte «Opfere das Blut einer Jungfrau, um deine dahinsiechende Musikkarriere wieder in den Gang zu bringen»-Trick. Hat Mariah Carey das damals nicht auch versucht? Zumindest der abgehalfterte Rocksänger Christian Winter (Will Forte, bizarr-amüsant wie immer) will genau das erreichen. Doch dann funkt ihm ein ehemaliges Geistermedium (Maeve Higgins), das sich mittlerweile eigentlich lieber als Fahrlehrerin verdingen will, dazwischen. Kurzweilige Horror-Komödie mit schroffem irischen Charme – etwa so, als würde sich «Father Ted» den «Ghostbusters» anschließen. (rec)

★★★★☆

**Ab 28.10. auf DVD und Blu-Ray**



# WÖLFINNEN OF WALL STREET HUSTLERS

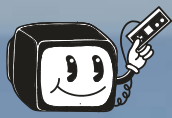
VON LORENE SCAFARIA

MIT JENNIFER LOPEZ, CONSTANCE WU, JULIA STILES

Nach dem Börsencrash 2008 bleibt für Stripper-in-Chief Ramona (Jennifer Lopez) und ihre Kolleginnen ein Grossteil der Wall-Street-Kundschaft aus. Also beginnen sie, die letzten noch nach Geld aussehenden Bank-Wankers in Bars abzufüllen, unter Drogen zu setzen und deren Kreditkarten auszumelken – was bei Destiny (Constance Wu) schon bald für Gewissensbisse sorgt. Die Story ist an eine wahre Geschichte angelehnt und zu einem optisch geschmeidigen Drama inszeniert. Die Nebenrollen-Cast liest sich zudem wie eine VMA-Nominiertenliste mit Lizzo, Cardi B, G-Eazy und Usher. (rec)

★★★★☆

**Ab 28.11. im Kino**



# DIE 8 BESTEN FEATURES VON



# GHOST RECON BREAKPOINT

VON UBISOFT  
FÜR PS4, X1, PC, SPÄTER STADIA

## 1 Endboss sofort ausknipsen

Ähnlich wie in «Zelda: Breath of the Wild» kannst du theoretisch gleich zu Beginn des Spiels den Obermütz (hier: Walker, gespielt von Jon Bernthal) abmurksen – die richtige Taktik und nötigen Skills vorausgesetzt. YouTube-Tutorials helfen!

## 2 Nie wieder tippen

Keine Lust aufs manuelle Eingeben von URLs? Scanne einfach die Ingame-QR-Codes mit deinem Smartphone. Dieser hier führt auf die Website des Spiels. Gib Bescheid, wenn du die für den Pizza-Lieferdienst und Pornhub gefunden hast, ja?

## 3 Badass fühlen

Wenn du beim On/Off-Switch eines Generators stehst, kannst du die Aktion «Sabotage» ausführen. Simples Lichtschalter-Drücken hat sich noch nie so verwegen angefühlt.

## 4 Schneeengel machen

Zwar haben unsere Schneeengel stets die undefinierbare Körperform eines Donald Trump, trotzdem verbringen wir Stunden mit dem Wälzen in der weissen Pracht.

Für den Nachfolger zum erfolgreichen «Wildlands» hat Ubisoft die wichtigsten Elemente der jüngsten Ableger seiner stetig wachsenden Armee an Open-World-Titeln in einem gigantösen Package vereint: die Aufklärungsdrohnen aus «Ghost Recon» und «Watch Dogs», die zu plündernden Aussenposten aus «Far Cry», den kumulierten Gear-Score aus «The Division», die Schatztruhen und Bewegungsfreiheit aus «Assassin's Creed» – kombiniert mit Equipment mit steigendem Seltenheits-Level, Co-op- und Versus-Multiplayer-Modi, einem RPG-Level-System samt üppigem Skilltree und Collectibles unter gefühlt jedem Stein der fiktiven Alle-Klimazonen-Insel Auroa. Die einen mögen «Breakpoint» deshalb fehlende Identität und Eigenständigkeit attestieren, wir aber sind mehr die Shotglas-halb-voll-Menschen und sehen die unzähligen Möglichkeiten, die der neue «Ghost Recon»-Taktikshooter bietet. Hier sind die acht anbetungswürdigsten Features. (shy)



## 5 Dreckeln

Auf Knopfdruck verschmilzt du mit dem lockeren Erdreich. Sich selbst komplett vollsauen hat nie mehr so viel Spass gemacht, seit wir das Masturbieren für uns entdeckt haben.

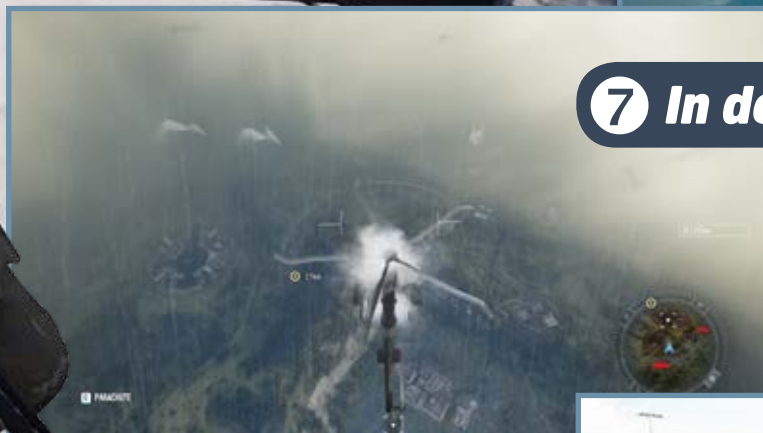
## 6 Chlorwasser trinken

Um deine Ausdauer wiederherzustellen, nimmst du einen Schluck aus deiner Feldflasche. Und die füllst du an jeder Wasserquelle wieder auf. Sogar im mit Chlor versetzten Pool, weil fick dich, Mami, wir sind jetzt erwachsen und du kannst uns nicht mehr vorschreiben, was wir tun dürfen und was nicht.



## 7 In den Himmel kommen

Wo andere Games dich längst gegen die unsichtbare Decke knallen lassen, lädt dich «Breakpoint» ein, höher und höher zu steigen – nämlich bis auf 2224 Meter über dem Boden. Und dann springst du mit dem Fallschirm in die Tiefe. Felix Baumgartner who?



## 8 Blumen automatisch pflücken

Protagonist Nomad nimmt praktisch alle Items von sich aus auf, das zur Weissglut treibende Buttondrücken bei jedem! einzelnen! Ding! Fällt komplett weg. Das gilt auch für Blumen, also tob dich aus beim Zusammenstellen deines Strausses, du alte/r Romantiker/in.





GHOSTDUSTER-ADVENTURE  
**LUIGI'S MANSION 3**

VON NEXT LEVEL GAMES/NINTENDO • FÜR SWITCH

«Super Mario Odyssey» bekommt ernsthafte Konkurrenz in der Kategorie «Charmantestes Switch-Game ever» – und zwar von Marios eigenem Bruder. (shy)

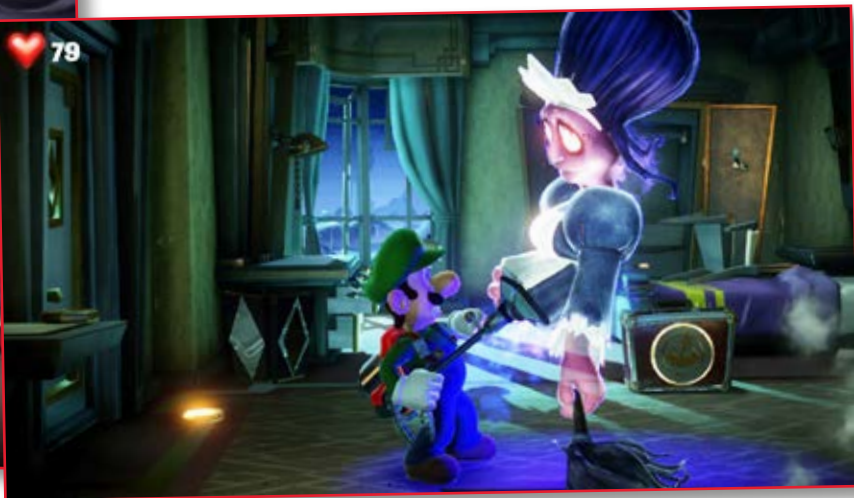
Wie Marios jüngerer, längerer und grünerer Bruder auch nach rund 20 Stunden (und zwei Vorgänger-Games, gopf) noch immer beim Betreten jedes neuen Raumes bibbern kann wie wir, wenn der Arzt uns die Leberwerte mitteilt, müsste wohl mal ein Profi untersuchen. Uns unterhält seine Schreckhaftigkeit auch nach all der Zeit noch bestens – ge-

nau wie sämtliche Animationen aller Figuren, von denen jede einzelne mehr Persönlichkeit ausstrahlt als die der meisten Blockbuster-Games der letzten Jahre. Die Akteure sind voller Charme und die 16 Stockwerke des Hotels, in dem «Luigi's Mansion 3» spielt, voller Zeugs. Bis unter die Decke. Und unter die Böden, Tapeten und jegliche anderen Oberflächen. Es ist absurd, wie viel Schrott, Stutz und Schätze Next Level Games in jedem Raum verstaubt hat – und wie schnell du die hübsch eingerichteten Zimmer mit Luigis Geisterjäger-Staubsauger Poltergust G-00 einem Marvel-Kriegsschauplatz gleichen lässt.

**Schnuder-Verstärkung**

Wie von der Reihe gewohnt, triffst du beim akribischen Absuchen der Levels im relativ frei erkundbaren Metroidvania-Stil auf unzählige Gespenster, deren Spuk du mit einer Kombi aus Taschenlampe, Sauger und der neuen Saugnapf-Funktion ein Ende machst. Selbst die simplen Fights machen Spaß – die zahlreichen und abwechslungsreichen Zwischen- und Bossgegner sind jeweils sogar ein kleines Fest. Einzig das Zielen ist wegen der fixen Kamera kniffliger als nötig. Für die Rätsel gilt das nur selten, sie sind oft clever designt und belohnen kreatives Denken. Besonders wichtig beim Knobeln: Gooigi, die neue auf Knopfdruck formbare Luigi-Schleim-Kopie, welche durch Öffnungen passt, bei denen der Mario-Bruder chancenlos bleibt. Und auf Wunsch übernimmt eine Kumpeline oder ein Kumpel den grünen Schnuderhaufen, was den moderaten Schwierigkeitsgrad nochmals leicht entschärft.

★★★★★



#172 | NOVEMBER 2019

44 REKORDE

FALLOUT BOY IN SPACE

# THE OUTER WORLDS

VON OBSIDIAN/PRIVATE DIVISION • FÜR PS4, XBOX ONE UND PC

Nach einem mittelmässigen vierten Teil und einem katastrophalen Online-Ableger ist die Sache klar: Der tief gefallene RPG-Gigant Bethesda hat die altherwürdige «Fallout»-Serie härter an die Wand gefahren, als Henri Paul den Mercedes, in dem 1997 Lady Di gegessen hat. Doch es gibt Hoffnung, da draussen in den Sternen. (rez)



Eigentlich ist es verdammt lazy, «The Outer World» bereits im Lead mit der «Fallout»-Serie zu vergleichen, aber hinter dem Spiel stecken nun mal einige der Entwickler, die die Postapokalypse-Franchise damals überhaupt berühmt gemacht haben. Ausserdem will «The Outer World» gar nichts anderes sein als «Fallout im Weltraum» und so startet die Odyssee auch Rollenspiel-typisch mit dem Charakter-Editor, der dich neben deinem Aussehen auch über Talent-Schwerpunkte und deine waffenspezifischen Vorteile entscheiden lässt. Pazifisten investieren ihre Skill-Punkte ins Hacking oder bessere Dialogfähigkeiten. Wer seinem Gegner lieber das Bein aus 200m Entfernung wegsnipert, ist mit dem Fokus auf Fernkampf besser bedient.

## In einer weit entfernten Galaxie

Unser frisch erstellter Held bruchlandet auf dem erdähnlichen Planeten Terra 2 und wirkt zunächst mal ziemlich verwirrt. Während seinem 70-jährigen Kryo-Schlaf hat er nämlich verpennt, wie die Menschheit irgendwann sagte «Fuck it!» und sich einer Form von asozialem Kapitalismus hingegeben hat, gegen den der Nestlé Trinkwasser-Diebstahl wirkt wie ein Kinderkrankenhaus-Bau im Tansania. Die knapp zehn Planeten und Raumstationen der Halcyon-Kolonie werden daher auch nicht von Politikern regiert, sondern von Firmen, die ihre Arbeiter als Betriebsbesitzung ansehen. Die Story ist voll von Sarkasmus und Konsum-Kritik, allerdings nie mit dem mahnenden Zeigefinger, sondern unterhaltsam und öfters auch absurd lustig. Ob du die neue Welt-Ordnung bekämpfen oder unterstützen ist komplett dir überlassen, denn nahezu jede Quest bietet



mehrere Entscheidungsmöglichkeiten. Kämpfst du für einen gesichtslosen Konzern oder für eine Siedlung von Deserteuren, die sich fernab der Stadt ein neues Leben aufgebaut haben? Oder versuchst du gar die beiden Parteien gemeinsam an den Verhandlungstisch zu bekommen? Deine Entscheidung.

## Taktik-Wolf im Action-Schafpelz

«The Outer World» spielt komplett aus der Egoperspektive, geballert wird in Shooter-Manier und ähnlich wie bei «Fallout» lässt sich auch hier die Zeit verlangsamen, was Platz lässt für strategische Entscheidungen, zum Beispiel für die Koordination deiner Mitstreiter, von denen du ein halbes Dutzend rekrutieren kannst – allesamt mit eigener Geschichte und eigener Motivation. In mindestens vier davon haben wir uns hart verknallt und die ohnehin schon immersive Geschichte bekommt damit einen weiteren persönlicheren Anstrich.

## Nach den Sternen greifen

So sehr sich die «Fallout»-Vergleiche auch aufdrängen, Entwickler Obsidian bäckt derzeit (noch) kleinere Brötchen. Die Städte sind zwar angenehm divers, aber auch vergleichsweise leer. Stilistisch gefällt «The Outer Worlds» mit seinem knallbunten Retrofuturismus, aber grafisch wirkt der Titel altbacken. Wer eine riesige Spielwelt erwartet, wird ebenfalls enttäuscht. Zwar haben die verschiedenen Planeten von «The Outer Worlds» einiges zu bieten, aber eine dicht besiedelte Landkarte à la «Skyrim» gibt es nicht.

Damit mag «The Outer Worlds» nicht ganz das Opus Magnum geworden sein, dass sich die «Fallout»-Fans gewünscht haben – aber zumindest ein grossartiges, hochemotionales und vor allem charmantes Single-Player-Erlebnis, das für gute 40 Stunden bestens unterhält.

★★★★☆



# BRCKSTR

WAHRE GESCHICHTEN AUS UNSEREM BÜROALLTAG



## EPISODE 8: PLAYING CHICKEN

**WAS BISHER GESCHAH:** WEIL DIE RCKSTR-REDAKTION BEFÜRCHTET, DEMNÄCHST VOM BENACHBARTEN PANADERO KARTELL ANGEGRIFFEN ZU WERDEN, HAT SIE SICH IM BÜRO VERSCHANZT UND WARTET BIS VERSTÄRKUNG DURCH DIE YAKUZA EINTRIFFT. (ALLE BISHERIGEN EPISODEN FINDEST DU AUF [ISSUU.COM/RCKSTR](http://ISSUU.COM/RCKSTR))

#172 | NOVEMBER 2019

46

RCKSTR



SO, SÄMTLICHE EINGÄNGE UND FENSTER SIND DICHTER ALS WALTER BELLER IN EINEM SPANISCHEN RESTAURANT. SOLLTE UNS DAS KARTELL BELAGERN, WERDEN IHNEN DIE YAKUZA IN DEN RÜCKEN FALLEN UND WIR SIND BIS ZUM «BACHELOR» WIEDER DAHEIM.



BIS DAHIN KÖNNEN WIR UNS DIE ZEIT JA MIT MEINER NEUEN SCHNICK-SCHNACK-SCHNUCK-APP VERTREIBEN. ICH WÄHLE SCHNUCK!



ES MELDET SICH AUSGERECHNET DER ZWIELICHTIGE PRAKTIKANT ...

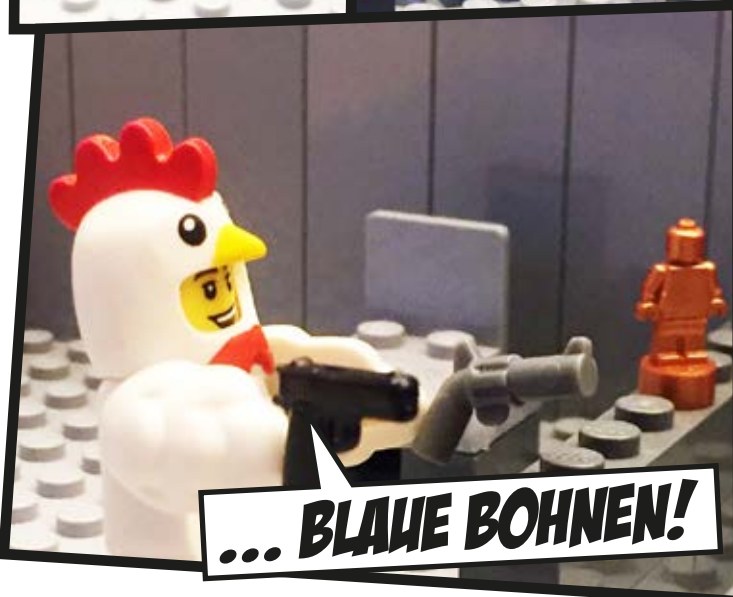
HIER, ICH! BITTE LASST IHN KURZ REIN, ICH HATTE BLOSS EINEN RÜHREI-AROMA-VAPE-BLEND ZUM FRÜHSTÜCK.

NA GUT, ABER DANACH WERDEN DIE TÜREN WIEDER VERNAGELT.



DEM POLLO CON CHICKEN BOY WIRD KURZZEITIGER ZUTRITT GEWÄHRT.

AMIGOS! ICH HOFFE IHR HABT ALLE GROSSEN APPETIT AUF ...



... BLAUE BOHNEN!



AAAAAAAAHHH!!!

ES ... ES GIBT GAR KEINE FAJITAS!?  
AAAAHHH!!!

TO BE CONTINUED ...

# Dropkick MURPHYS

SINCE



1996



FEATURING SPECIAL GUEST

**FRANK TURNER  
& THE SLEEPING SOULS**

*Festhalle*  
**BERN·CH**

**SAMSTAG 15. FEBRUAR 2020**

[DROPKICKMURPHYS.COM](http://DROPKICKMURPHYS.COM)

[f](#) [i](#) [t](#) [v](#) [@DROPKICKMURPHYS](#)

TICKETS: [STARTICKET.CH](http://STARTICKET.CH) | [MAINLANDMUSIC.COM](http://MAINLANDMUSIC.COM)





28.11. X-TRA (Zürich)

# FKA twigs **GIG**

**Andere trinken warmen Honig, um sich auf die anstehende Tour vorzubereiten. FKA twigs trainiert chinesischen Schwertkampf. Für die Liveshows zu ihrem neuen Album «Magdalene» darf man sich also durchaus ein audiovisuelles Spektakel erhoffen. (rec)**

Was kann FKA twigs eigentlich *nicht*? Im Musikvideo zur hinreissenden Piano-Ballade «Cellophane» wirbelt die 31-Jährige um eine Pole-Dance-Stange, als hätte sie ihr ganzes Leben lang nichts anderes gemacht. Hat sie aber; tanzte beispielsweise zu Beginn ihrer Karriere als Backup-Performerin für Ed Sheeran und Kylie Minogue, studierte Oper und sang in einer Punkband. Schliesslich veröffentlichte die Londonerin 2014 ihr Debütalbum «LP1» und wurde damit umgehend für den begehrten Mercury Prize sowie Brit Award nominiert. Ihr experimenteller, nie aber unzugänglicher Soul-Pop- und Hip-Hop-Hybrid fasziniert Kritik und Publikum vom ersten Ton an. Auch optisch weiss sich FKA twigs dabei stets kunstvoll in Szene zu setzen, scheint wie nicht von dieser Welt und bricht womöglich auch deshalb nicht komplett im Mainstream durch, der höchstens dann aufhorcht, wenn es um ihre Ex-Beziehungen mit Robert Pattinson und Shia LaBeouf geht.

### Die Alleskönnerin doppelt nach

Dabei schliesst sich FKA twigs in keinen musikalischen Elfenbeinturm ein und scheut sich auch nicht, vom R&B-Arthouse auf den Hip-Hop-Dancefloor auszubrechen: Mit ASAP Rocky kollaborierte sie im vergangenen Jahr auf dem Track «Fukk Sleep», führte im Clip auch gleich Co-Regie. Für ihre Vorab-Single «holy terrain» holte sich die Engländerin Future, Skrillex und Jack Antonoff ins Boot, um die Vorfreude für ihr zweites Album noch weiter anzufeuern. Fünf Jahre hatte sich twigs dafür Zeit gelassen, Ende Oktober ist «Magdalene» nun endlich erschienen. Neben dem Songwriting nahm das Multitalent dabei auch grosse Teile der Produktion in die eigenen Hände, nennt Enya, Björk und Kate Bush als Vorbilder für den ätherischen, verführerischen Sound der neun Songs. Sexualität spielt auch diesmal eine wichtige Rolle in den Texten von twigs – und manchmal bringt sie dabei auch einfach wie auf «daybed» jene depressive Selbstbefriedigung auf den Punkt, durch die wir uns doch alle schon mal vergeblich erhofft haben, uns kurzzeitig bessere Laune herbeizurubbeln.

### Langersehnte Schweizer Premiere

Texte übers Frustfingern und traditionelle Wushu-Performances in der gleichen Show gibt es nun also auf FKA twigs aktueller Tour – und noch viel, viel mehr. Wenn es jemandem gelingt, diese mannigfaltigen Elemente in einem überwältigenden Gesamtkunstwerk zu vereinen, dann diesem kreativen Wirbelwind. Die Konzertreise führt die Sängerin auch zum ersten Mal für eine Headliner-Show in einen Schweizer Club. Im Zürcher X-TRA zelebriert FKA twigs mit «Magdalene» und ihrem Backkatalog eine schillernde Messe, die sämtliche deiner Sinne überwältigen wird. (rec)



#172 | NOVEMBER 2019

48

BACKSTAGE

Jederzeit, überall

# HOME PARTY, BABY!



Ton! Licht! Läuft! Wofür du im Club teuer Eintritt abdrücken musst, bringt dir die neue JBL Pulse 4 in die eigenen vier Wände: Satter 360° Sound und eine integrierte Lichtshow, bei der selbst die Lavalampe deiner Hippie-Eltern neidisch würde. Per Bluetooth verbindest du den Lautsprecher mit deinem Tablet oder Smartphone, zusätzlich können bis zu 100 PartyBoost-fähige Speaker damit verbunden werden. Spätestens dann hört man deine Feier auch jenseits der Kantonsgrenze.

Die Färbung der hochauflösenden LED-Leuchten verändert sich stets nach Stimmung der Musik – oder du scannst mit deinem Fotohandy eine gewünschte Kolorierung und ubertragst sie per JBL Connect App auf deine Pulse. Auch hierbei lassen sich die einzelnen Speaker miteinander verbinden – einfach nebeneinander halten, schütteln und die Lichtshows synchronisieren sich automatisch.

Und keine Bange: Sollte mal kurz der Whirlpool überschwappen oder einer deiner tollpatschigen Partytigerchen den Cocktail verschütten, macht die nach IPX 7 Standard wasserdichte Pulse 4 deswegen noch lange nicht schlapp. Das gilt auch für den Akku: Volle zwölf Stunden pumpt die Röhre deine Lieblingsbeats in die Atmosphäre. Solltest du bis so lange durchtanzen können: Respekt, schon mal an eine Marathonkarriere gedacht?

Die JBL Pulse 4 gibt es ab sofort im Handel für die unverbindliche Preisempfehlung von CHF 269.-. You feel lucky? Dann trage dich unbedingt auf [rockstar.ch/newsletter](http://rockstar.ch/newsletter) für unseren, na was wohl, Newsletter ein. Wir verlosen nämlich eines dieser schmucken Exemplare, damit dir bei der nächsten Teppichbodendisco mehr Geld für Häppchen bleibt.



28.11. Moods (Zürich)

# NONE OF THEM **GIG**

Musik, bei welcher der Gin Tonic im Glas zu vibrieren beginnt: Mit ihrem radikalen Mix aus Electro, Rap und fauchenden Gitarren beschwören None of Them eine so düstere wie faszinierende Zukunftsmusik und haben damit in den vergangenen Jahren schon so manchen unvergesslichen Gig hingelegt. Zur Taufe seiner Platte «||||» bittet das Zürcher Duo ins Moods für einen Konzertabend unter dem Motto «Ugly Pop Sexplosion», wo zudem die Bands Ester Poly und Dirty Slips sowie DJ Chiri Moya Auftritte hinlegen. (rec)

#172 | NOVEMBER 2019

50

BACKSTAGE



28. - 30.11. Div. Locations (Zürich)

# WALKING PROUD WEEKENDER **BPM**



Ein Walk of Shame ist an der Zürcher Langstrasse nichts ungewöhnliches. Walking Proud dagegen feiert am letzten November-Wochenende seine Premiere: Neun der formidabelsten Bars im Quartier – darunter das Gotthard, Bagatelle und die Hotel Bar – setzen auf warme Jamaican Vintage und R&B Sounds. 20 DJs und MCs aus dem In- und Ausland setzen dazu die kratzende Nadel aufs Vinyl und drehen dabei zumindest die gefühlte Temperatur dieser drei Herbstnächte ein paar Grad höher. (rec)

22.11. KiFF (Aarau)

# **GIG** KNÖPPEL



Spontan fällt uns zwar nicht die genaue Seite ein, aber irgendwo in der Bundesverfassung steht, dass jeder Bürger und jede Bürgerin der Schweiz mindestens einmal im Leben ein Konzert von Knöppel besucht haben muss. Momentan gibt es dazu viel Gelegenheit, immerhin erschien jüngst das zweite Album «Faszination Glied» der Punk-Barden. Am besten hält man jedoch einen gewissen Sicherheitsabstand zu ihren Ostschweizer-Gigs, um nicht an einer Schützengarten-Überdosis zu kollabieren. Selbst Winti ist womöglich noch etwas gar zu nahe. Aarau hingegen scheint uns ideal für alle Wichsers mit Niveau. (rec)



28.11, Exil (Zürich)



EMILIE ZOÉ

Düster und schwermütig, so hört sich Emilie Zoés Musik beim ersten Hinhören an. Düster und schwermütig muss aber nicht negativ belastet sein – besonders nicht, wenn man damit die Musik der Lausannerin beschreibt. Die Tracks ihres 2018 Albums «The Very Start» – was des Namens zum Trotz nicht ihr erster Langspieler ist – passen in die dunklen Jahreszeiten wie die Faust aufs Auge. Diese Vibes kommen auch nicht von fern. «Ich habe die Songs oft in der Nacht im Wohnzimmer geschrieben», hat uns Emilie Zoé verraten. Mal Pianoklänge in Moll, mal Gitarren, die mit Wehmut gezupft und gestrungen werden, Drums, die einem unter die Haut gehen und eine Stimme, die ins Herz geht. Nicht nur die Melodien, sondern auch die Texte ihrer Songs gehen unter die Haut: «Einige Stücke erzählen verschiedene Geschichten von Momenten, die ich in den vergangenen Jahren erlebte und die mich berührt haben. Andere sind inspiriert von Leben deren Menschen, die mit nahestehen und wieder andere habe ich nach einer Lesung oder einem Film, den ich gesehen habe, geschrieben.» Die zehn Songs ihrer bald nun einjährigen Platte drehen sich alle irgendwie um die Zeit und wie sie vergeht, immer schön melancholisch festgehalten. Für ihre Musik erhielt Emilie zu Beginn des Jahres auch den berühmt-berüchtigtsten Betonklotz der Schweizer Musiklandschaft, nämlich den Swiss Music Award in der Kategorie «Best Act Romandie». Vor ihrer Nominierung hat die Lausannerin jedoch noch nie irgendwas davon gehört: «Um ehrlich zu sein, bevor ich einen Anruf erhalten habe, dass ich für den Swiss Music Award zur Auswahl stehe, im letzten Januar, habe ich nicht gewusst was der Swiss Music Award ist.» Das einzige was ihr dann noch ein bisschen Bammel machte, war, dass sie an der Verleihung ein Abendkleid tragen sollte: «Das hat mir ein bisschen Angst gemacht, ich habe seit ich drei Jahre alt war kein Kleid mehr getragen» Doch viel wichtiger, als wie sie in Abendkleidern auf dem roten Teppich läuft, ist, dass ihre Songs nicht nur aus der Konserve berühren. Wenn Emilie Zoé gemeinsam mit Nicolas Pittet auf der Bühne steht, bekommen die Tracks einen verruchten Touch, der die Songs auf eine Art und Weise abrundet, dass sie einem ins Gedächtnis gebrannt werden. Ihre Tour, die sie anfangs Oktober startete, führt das Duo nicht nur durch Frankreich und die Romandie, sondern auch durch die Deutschschweiz, beispielsweise am 28. November ins Zürcher Exil. (desi)

KIFF

AARAU

- 09.11  
**COUNTERFEIT.** UK
- 15.11  
**LA PEGATINA** ESP  
**CHAMITO** CH
- 15.11  
**LES TOURISTES** CH  
**KUBA** CH
- 21.11  
**BROTHER DEGE** USA  
**THE TWO** CH
- 22.11  
**KNÖPPEL** CH
- 22.11  
**ASBEST** CH  
**LA JUNGLE** BEL
- 23.11  
**THE VIBES** CH
- 28.11  
**DIE KRUPPS** DE
- 29.11  
**TRAKTORKESTAR** CH
- 30.11  
**TUA** DE
- 30.11  
**KAUFMANN** CH  
**DENNIS KISS & THE SLEEPERS** CH  
**PRINCE JELLEH** CH
- 05.12  
**LO & LEDUC** CH
- 05.12  
**THE INTERSPHERE** DE
- 21.12  
**HAUBI SONGS** CH
- 10.01  
**BELL BARONETS** CH
- 17.01  
**CHLYKLASS** CH
- 25.01  
**YONAS** USA

TICKETS: WWW.STARTTICKET.CH  
MORE INFOS & SHOWS: WWW.KIFF.CH



22.11. Kaserne (Basel)

KAMPIRE

BPM

Ugandas musikalischer Underground weckt seit einigen Monaten globale Neugier, zu verdanken ist das unter anderem dem Label Nyege Nyege, dem gleichnamigen Festival – sowie Acts wie Kampire. Neben ihrer Tätigkeit als Aktivistin und Autorin glänzt die von Diplo geförderte Künstlerin auch als DJ, deren virtuose Afro-house-Sets bereits an Events wie dem Sónar in Barcelona begeisterten. Unermüdlich tourt Kampire dabei um die Welt und gilt inzwischen als eine der prominentesten Botschafterinnen ihrer heimischen brodelnden Partyszene. (rec)



#172 | NOVEMBER 2019

52

BACKSTAGE



21. - 23.11. Dampfzentrale (Bern)

GIG

SAINT GHETTO



Dass die Dampfzentrale keine heisse Luft produziert, wenn es um die Zusammenstellung seines Festivalprogramms geht, beweist auch das diesjährige Line-up vom stets formidablen Saint Ghetto. So tauft unter anderem die Berner Soundtüftlerin Rea ihr Debütalbum «Góí», Ghostpoet aus London lädt zur finsternen Trip-Hop-Messe und Kyoka bolzt Techno Made in Japan. Besonders gespannt sind wir auf Earthater (Bild), die mit experimentellem Electro-Pop und stimmlichen Kapriolen für einen garantiert bleibenden Eindruck sorgen wird. (rec)

29.11. Viertel Klub (Basel)

RITTER BUTZKE

BPM

SHOWCASE

Berlin liegt in Basel. Zumindest immer mal wieder, wenn der Viertel Klub mit Partynächten wie Berliner Luft und Katermukke die DJs und Labels der deutschen Bundeshauptstadt ins Dreiländereck lockt. Zum ersten Mal als Gast ist nun eine Delegation vom Ritter Butzke, jenem formidablen Techno-Schuppen in Kreuzberg. Mit dabei sind Club-Booker Prismode, Oliver Schories und Kid Simius (Bild). Der gebürtige Spanier hat inzwischen in Berlin seine neue Heimat gefunden und macht mit eklektischen Sets und Produktionen von sich Reden. (rec)

20.11. X-TRA (Zürich)

# OF MONSTERS AND MEN



Ihr internationaler Durchbruch gelang der isländischen Band schneller als wir den Namen von Sängerin Nanna Bryndís Hilmarsdóttir fehlerfrei aussprechen können. Kaum ein Jahr war nach der Gründung vergangen, da schunkelten in den USA schon Hunderttausende Menschen zum Song «Little Talks», der seinen unwiderstehlichen Charme aus einer Mischung von Hibbeligkeit und Melancholie zieht – eine durchaus ungewöhnliche Kombination, die sich fortan immer mal wieder durch das Werk der inzwischen fünfköpfigen Truppe zog. Schnell reichten Of Monsters and Men 2011 ihr Debütalbum «My Head Is an Animal» nach, angeblich in nur einem Wochenende eingespielt und doch voll mit folksy Wohlfühl-Pophits wie «Dirty Paws» und «King and Lionheart». Seither hat sich die Band ein begeistertes Publikum in der ganzen Welt erspielt, setzte ihren Erfolg mit dem zweiten Longplayer «Beneath the Skin» fort und dudelte sogar in einer Folge von «Game of Thrones» als Begleitensemble während einer Theaterszene. Erst 2017 gönnten sich die Isländer zum ersten Mal eine längere Pause, schnaunten durch und begannen – zum ersten Mal getrennt voneinander – mit den Vorbereitungen zu ihrem dritten Album. Der neue Arbeitsprozess führte dabei durchaus zu Überraschungen und Songs wie der Opener von «Fever Dream», das eiskalt abrockende «Alligator», zeichnen Of Monsters and Men als stilistisch vielseitige Band aus. Live vermochte die von Nanna und Ragnar Þórhallsson angeführte Combo ohnehin schon immer zu überzeugen und so wird das einzige CH-Konzert im Zürcher X-TRA garantiert zu einem musikalischen Herbst-Highlight. (rec)

**INGLORIOUS**

06.11.19 - DYNAMO ZÜRICH

**ELUVEITIE**

+ **LACUNA COIL**

07.11.19 - KOMPLEX 457 ZÜRICH

**OPETH**

10.11.19 - VOLKSHAUS ZÜRICH

**LIFE OF AGONY**

10.11.19 - DYNAMO ZÜRICH

**DORO**

12.11.19 - KOMPLEX 457 ZÜRICH

**CAVALLUNA**

- **LEGENDE DER WÜSTE**

16.-17.11.19 - HALLENSTADION ZÜRICH

**BLACK STAR RIDERS**

17.11.19 - DYNAMO ZÜRICH

**SLEEPING**

**WITH SIRENS**

19.11.19 - DYNAMO ZÜRICH

**AMON AMARTH**

+ **ARCH ENEMY**

19.11.19 - SAMSUNG HALL ZÜRICH

**MIKA**

22.11.19 - KOMPLEX ZÜRICH

**MAX & IGGOR**

**CAVALERA**

27.-28.11.19 - KOMPLEX 457 ZÜRICH

**ALTER BRIDGE**

+ **SHINEDOWN**

01.12.19 - HALLE 622 ZÜRICH

**AUGUST**

**BURNS RED**

02.12.19 - DYNAMO ZÜRICH

**SKILLET**

04.12.19 - KOMPLEX 457 ZÜRICH

**FRISKA VILJOR**

06.12.19 - PLAZA ZÜRICH

**GHOST**

06.12.19 - HALLE 622 ZÜRICH

**POWERWOLF**

+ **GLORYHAMMER**

07.12.19 - BERNEXPO

**RA RA RIOT**

08.12.19 - EXIL ZÜRICH

**BATTLE BEAST**

13.12.19 - DYNAMO ZÜRICH

**GWAR + VOIVOD**

14.12.19 - KOMPLEX 457 ZÜRICH

**MEMPHIS MAY FIRE**

31.10.19 - KOMPLEX 457 ZÜRICH

**DISNEY ON ICE**

20.-22.12.19 - ST. JAKOBSHALLE BASEL

**SABATON**

+ **APOCALYPTICA**

+ **AMARENTE**

20.-22.12.19 - ST. JAKOBSHALLE BASEL



INGLORIOUS

SPECIAL GUEST  
PASSWORD MONKEY

6. NOVEMBER 2019

DYNAMO ZÜRICH



BLACK STAR RIDERS

PLUS VERY SPECIAL GUEST

WAYWARD SOUS

SONNTAG 19:30 UHR

17. NOVEMBER 2019

DYNAMO ZÜRICH

WWW.BLACKSTARRIDERS.COM  
WWW.GOODNEWS.CH



LIFE OF AGONY  
S.O.S. WORLD TOUR

WITH SPECIAL GUESTS



EVOLUTION  
EMPIRE

SO 10.11.19 20.00  
DYNAMO ZÜRICH

GOODNEWS.CH  
TICKETCORNER.CH



MAX AND IGGOR  
RETURN BENEATH ARISE



ticketcorner.ch

GOODNEWS

Docks  
LAUSANNE

# Tamino

ONLY SWISS SHOW

19.00

TÜR

# 08.12.19

SHOW

20.00

DOCKS.CH

Perzi  starticket

KINGSTAR MUSIC PRESENTS

# ESKIMO CALLBOY

## WESPA

THE DISASTER AREA  
REHAB EUROPEAN TOUR 2019

18.12.19  
KOMPLEX 457 ZÜRICH

TICKETS & INFOS: STARTICKET.CH | ESKIMOCALLBOY.COM | MAINLANDMUSIC.COM



KONZERTHAUS  
SCHÜR

NEXT

01.11.	JOLLY & THE FLYTRAP
02.11.	DIE ORSONS
03.11.	LEGION OF THE DAMNED
07.11.	LES TOURISTES
08.11.	STEFANIE HEINZMANN
09.11.	NITROGODS <small>SPECIAL GUESTS MAXXWELL</small>
15.11.	STEREO LUCHS <small>SUPPORT JUNG ÄM &amp; CINMAY</small>
16.11.	SALTATIO MORTIS <small>SUPPORT SAINT CITY ORCHESTRA</small>
21.11.	PEDESTRIANS <small>SUPPORT SENSU</small>
22.11.	PROMOE <small>SUPPORT MEGAN</small>
23.11.	TRAKTORKESTAR (FEAT. STEPHAN EICHER)
30.11.	ZEAL & ARBOR <small>SUPPORT ASBEST</small>

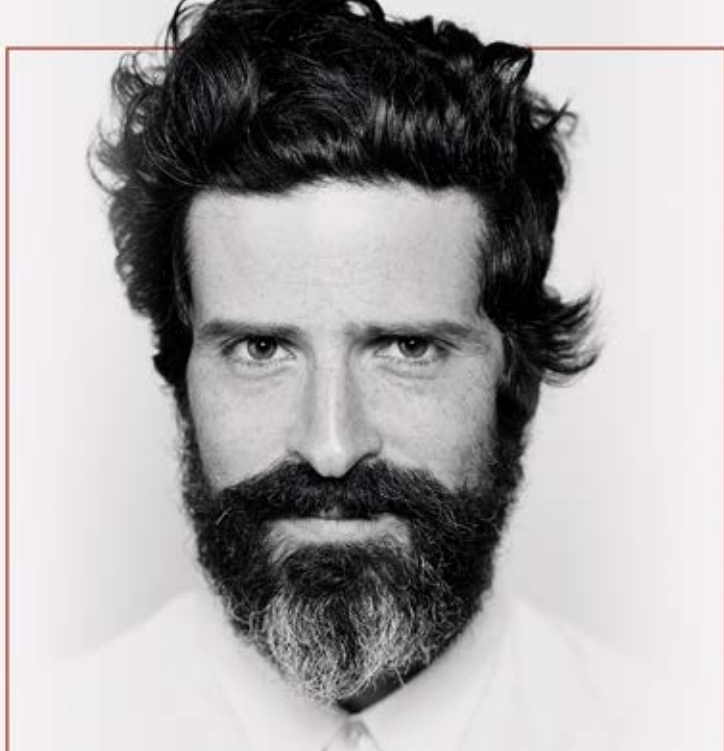
UND VIELE WEITERE KONZERTE AUF [WWW.SCHUUR.CH](http://WWW.SCHUUR.CH)

KONZERTHAUS SCHÜR · TRIBSCHENSTRASSE 1 · 6005 LUZERN

VORVERKAUF: STARTICKET.CH

ewl





*Devendra Banhart*  
*X-Tra*  
 08 February  
 Zurich, Switzerland  
 Tickets: Starticket.ch

New Album Ma Out Now

MAAG TAK ROCKSTR



**MIKA**  
 REVEL  
 ATION  
 TOUR

FR 22. NOVEMBER 2019  
 Komplex 457 Zürich

starticket.ch GODDNEWS

**METRONOMY**  
**METRONOMY FOREVER**  
**EUROPE TOUR 2020**

**24.03.20**  
**KOMPLEX 457**  
**ZÜRICH**

**TICKETS:**  
**STARTICKET.CH**



# GIANT ROOKS

ROOKERY TOUR 2020



**22. April**  
**X-TRA**  
**ZÜRICH**

**TICKETS:**  
**STARTICKET.CH**

gadget MAAG MUSIC & ARTS AG RCKSTR OPENAIRGUIDE NEGATIVE WHITE

## KULTURFABRIK KUFA LYSS



1.11. **HOUSE NIGHT @ MIAMI BEACH**

2.11. **HALLOWEEN PARTY**

**ZUKKIHUND**

4.11. • -ZÜRI-SACK-

2.11. **LIAM MAYE + MANON** FABRIK SESSION

**80S FOREVER**

9.11. • 21+

**ANNA TERNHEIM**

7.11. • SE

**DEPECHE MODE PARTY**

9.11.

**HIT**

**LCONE**

15.11.

**SINA**

9.11.

**KISS THE RAINBOW**

16.11. • LGBTQ • 18+

**PATENT OCHSNER**

3\* AUSVERKAUFT

14./15./16.11.

22.11. • KEEP IT INDIE PRODUCTION  
**THE TWO ROMANS + 7 DOLLAR TAXI**

23.11.  
**DONNERVOUK SWISS MADE CHAOS**

23.11.  
**YNÄBLÄTÄ**

29.11. • MACBETH JOKER FEST  
**ZEAL & ARDOR**

**MINDCOLLISION, DEFENDER**

**CHELSEA DEADBEAT COMBO, INSANITY**

**SICKRET, ÜBERYOU, INVOKER**

**NO REWARD**

**BEST OF 2010**  
30.11. • WIEDER IN DER HALLE

**KOCKROACH**

30.11. • PLATTENTAUF

PROGRAMM VORSCHAU

WWW.KUFA.CH

6.12. **CORE LEONI** 7.12. **TROPICAL SOUNDS**

WWW.STARTICKET.CH

7.12. **MATT STÄMPFLI BIG BAND & COLORS OF GOSPEL**

13.12. **FUSION SQUARE GARDEN + ZION STEP** 20.12. **NICOLE BERNEGGER**

**KU FA. NOVEMBER 2019**



KIFF

AARAU



SA 30.11.19  
**KAUFMANN CH**  
**DENNIS KISS & THE SLEEPERS CH**  
**PRINCE JELLEH CH**

# The ★★★ CONTRIBUTORS DIESER AUSGABE ★★★

(aka Superschatzis of the Month)

## DESIRÉE OBERLIN ▶

Desirée wird eigentlich lieber Desi genannt oder sonst bei einem andern ihrer gefühlt 10'000 Spitznamen. Dreimal die Woche spielt sie beim RCKSTR ein bisschen Mädchen für alles aka Praktikantin. Der Rest der Woche beschäftigt sie sich mit studieren, servieren (ja, sie besucht nicht nur Bars zum Konsumieren) und Moderieren. Im Luzerner Kultur- und Jugendradio 3FACH sorgt sie dafür, dass (zumindest einmal die Woche) gute Musik läuft. Ach, wenn sie von guter Musik spricht, meint sie vor allem HC-Punk und alles andere, das normalen Menschen in den Ohren schmerzt. Am wohlverdienten Wochenende bleibt dann auch noch Zeit für Büsis, Moshpits und Gin-Mate.



★★★★★★★★★★  
...und was wir sonst noch gerne so ins Heft gepackt hätten, aber aus was für Gründen auch immer nicht mehr geschafft haben:

★★★★★★★★★★

Du bist hin und weg von der Musik unseres Cover-Acts beabadoobee? Dann gefällt dir bestimmt auch **Girl Ray**. Das Trio aus London veröffentlicht im November sein zweites Album «Girl», randvoll mit entzückendem Lo-Fi-Heartbreak-Pop. Live kommt die Band übrigens nächstes Jahr am 9. März ins Albani Winterthur.

In den USA feierte die an die Kult-Graphic-Novel «**Watchmen**» angelehnte Serie bereits Premiere auf HBO – und macht keinen schlechten Job, das heavy Erbe der Vorlage umzusetzen. Bei uns gibt es die neun Episoden ab dem 4. November auf Sky Atlantic (Teleclub) zu sehen.

Wollten ja eigentlich noch was zu **Cigarettes After Sex** machen, aber ein Interview mit Frontmann Greg kam leider nicht mehr rechtzeitig zustande. Na, vielleicht ja dann vor dem ausverkauften Gig am 16.11. im Zürcher Plaza. Das neue Album «Cry» ist auf alle Fälle zum, na was wohl, heulen schön.

## ◀ DELFINN BALOR

Hang in there, Delfinn Balor! Vier Wochen, nachdem wir ihn Praktikantin Desi als Begrüssungsgeschenk an den Bürostuhl gebunden haben, schwebt der unheimlich clever benannte (WWE-Fans strecken uns jetzt ganz sicher beeindruckt die Faust zum Bumpen entgegen) Heliumballon noch immer knapp über dem Boden. So viel Ausdauer verdient einen verdammten Ehrenplatz und so langsam schliessen wir Wetten ab, ob es Delfinn Balor sogar noch bis zum Weihnachtessen schafft.



So. Fertig. Für mehr RCKSTR besuche uns auf:

@rckstr\_magazine bei Instagram  
@ROCKSTARMAG bei Facebook  
rockstar.ch in deinem Browser

Die nächste Ausgabe erscheint am 6. DEZEMBER ♥



Den Soundtrack von  
**RCKSTR #172** hören:

[rockstar.ch/spotify](https://rockstar.ch/spotify)

**JETZT**  
**GREENFIELD-TICKET**  
**KAUFEN UND GRATIS**  
**ROCKSTR-MEMBER WERDEN!**



**INKL.**  
**3-TAGESPASS GREENFIELD • JAHRESABO ROCKSTR-MAG.**  
**PERSÖNLICHE ROCKSTR-MEMBERCARD • ROCKSTR-MEMBERSHIRT • U.V.M.**  
**ALLE INFOS AUF SHOP.ROCKSTAR.CH**

**SEI  
CLEVER!**

**UNLIMITED  
LIMITED EDITION**

**WEGEN GROSSER  
NACHFRAGE  
VERLÄNGERT! BIS 15.12.2019**

**UNLIMITIERT**

Internet/Telefonie in der Schweiz  
und bis 2 GB\* in der EU für

**25.** CHF/Mt.

statt CHF 55.-

**wingo<sup>x</sup>**

mobile tv internet

wingo.ch

Angebot gilt bei Abschluss zwischen 19.09. und 15.12.2019 und ist 12 Monate gültig. Danach gelten die normalen Abokonditionen. Mehr Infos unter wingo.ch. Anrufe/SMS/MMS auf Mehrwert-/Business-/Kurznummern sind stets kostenpflichtig. Die Aktivierungsgebühr beträgt CHF 40.- keine Mindestvertragsdauer. \*Falls im aktuellen Monat in der CH weniger als 2 GB Daten verbraucht wurden, kann die verbleibende Datenmenge in der EU/in Westeuropa gratis bezogen werden. Ansonsten fallen in der EU/in Westeuropa Kosten von CHF 5.- pro GB an (bis max. 12 GB/CHF 55.-).