



Publireportage



KEINE ANGST VOR DER ANGST

Angst ist lebenswichtig. Doch zu viel Angst macht krank. Angststörungen sind sehr häufig, werden oft aber nicht diagnostiziert, nicht behandelt und nehmen einen chronischen Verlauf. Je früher krankhafte Angstzustände erkannt werden, umso besser sind die Aussichten auf Besserung.

Angst begleitet uns alle, täglich! Die Evolution zeigt, dass man sich alles andere als schämen muss, vor etwas Angst zu haben. Beispielsweise war es für unsere Vorfahren geradezu lebensnotwendig, vor einem Bären davonzulaufen. Denn «normale» Angst hat eine Schutz- und Warnfunktion.

Doch wie viel Angst ist zu viel Angst? Sobald die Angst ihre Schutz- und Warnfunktion verliert, kann sie einen krankhaften Verlauf nehmen. Angststörungen sind eine psychische Erkrankung, bei der entweder eine übertriebene und unklare Angst, Angst in bestimmten sozialen Situationen (z. B. Prüfungsangst), Panikattacken oder eine konkrete Furcht (Phobie) vor einem Objekt (z. B. Hunde oder Spinnen) oder einer Situation (z. B. Agoraphobie) besteht. Falls Angstzustände eine deutliche Belastung und Beeinträchtigungen des Alltags- und/oder Berufslebens mit sich bringen, sollte man möglichst schnell professionelle Unterstützung annehmen.

Folgende Faktoren deuten auf krankhafte Angst hin:

- Intensität: Das Angstgefühl ist unangemessen und belastend stark
- Frequenz und Dauer: Angstzustände sind belastend häufig und lange
- Subjektiver Leidensdruck (z.B. Rückzug aus der Gesellschaft)
- Beeinträchtigung der Lebensqualität in Beziehung, Familie oder Beruf

Woher kommt die Angst und wie erkennt man sie?

Krankhafte Angst ist die häufigste psychische Störung überhaupt. In der Schweiz leiden 15 Prozent der Menschen an Angststörungen. Die Ursache von Angst ist eine Mischung aus Modellen, Erlebnissen, genetischem Faktor sowie prägenden Lebensereignissen wie Todesfälle, Scheidungen oder Traumatisierungen. Zentral für eine Genesung ist, dass sich die Betroffenen ehrlich einschätzen, die Problematik erkennen und bereit sind, sich damit auseinanderzusetzen. Der Schritt, Unterstützung anzunehmen und sich in ärztliche Beratung zu begeben, ist für die Betroffenen in der Regel sehr entlastend.

Und die gute Nachricht: Angstzustände sind gut behandelbare psychische Störungen. Denn niemand wird mit Angststörungen geboren. Krankhafte Angst eignet man sich mit der Zeit an und sie kann daher auch wieder überwunden werden. Zentral dabei ist eine schnelle Behandlung, damit die Angstzustände keinen chronischen Verlauf nehmen.

Was kann gegen Angststörungen unternommen werden?

Angststörungen werden in der Regel mit einer Kombination aus psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlung angegangen. Der Betroffene lernt sich aktiv seiner Angst zu stellen sowie Lebensproble-

me und biographische Belastungen aufzuarbeiten. Es geht darum, alte Muster zu verlassen, umzulernen und Angst machende Situationen nicht mehr als Bedrohung zu bewerten.

Ein zentraler Faktor, gerade in ungewissen Zeiten wie z. B. die Corona-Pandemie, sind Strategien zur Vorbeugung von Angststörungen, oder anders gesagt, die Selbstfürsorge. Dazu zählen einerseits eine gesunde, ausgewogene Lebensweise, Stressvermeidung, regelmässige Bewegung und frische Luft sowie Entspannung. Eine weitere wichtige Komponente ist die breite Abstützung des Selbstwertes durch soziale Vernetzung, das Pflegen von Beziehungen, regelmässige Gespräche mit Freunden, Kollegen oder Nachbarn. All diese Faktoren dienen nicht nur vorbeugend, sondern auch zur Unterstützung der Behandlung von bereits bestehenden Angststörungen. Krankhafte Angst wird erlernt, deshalb kann man sie auch wieder verlernen. Übung macht den Meister!



Mathias Egger
Oberpsychologe

Mehr zum Thema Angst und Panik unter pdgr.ch/erwachsenepsychie/angst-und-panik/. Alle Beiträge zum Monatsthema Mai unter pdgr.ch/monatsthema.

Das Interview wurde mit Mathias Egger, Oberpsychologe Erwachsenenpsychiatrie bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden, geführt.



Visualisierung des geplanten Kompetenzzentrum für Regionalität inkl. Produktion in Jenaz

Graubünden – Hochburg alpiner Genussskultur In Jenaz entsteht ein neuer Leuchtturm für die Regionalität

Jetzt wird graubündenVIVA unüberehbar: Nach erfolgreichem Start des ersten Genussmarktes mit zertifizierten Produkten aus der Region beginnen nun in Jenaz die Bauarbeiten der Graubünden Vivonda AG zum regionalen Kompetenzzentrum graubündenVIVA.

graubündenVIVA will durch Sensibilisierung und Emotionalisierung der regionalen Produkte die Nachfrage steigern und dazu beitragen, Graubünden als Hochburg der alpinen Genussskultur zu positionieren. Mit der Graubünden Vivonda AG baut ein privates Unternehmen auf den erfolgreichen kommunikativen Vorarbeiten von graubündenVIVA des Programms auf. Als Lizenznehmerin der Marke graubünden investiert die Graubünden Vivonda AG in den Vertrieb von Regionalprodukten, baut mit der Submarke graubündenVIVA ein eigenes Produktesortiment auf, eröffnet eigene Verkaufsstellen und will in Graubünden und im Schweizer Detailhandel zertifizierte Bündner Regionalprodukte absetzen.

Erster Shop bereits im Dezember erfolgreich gestartet
Bereits Ende Dezember 2020 wurde durch die Graubünden Vivonda AG der erste graubündenVIVA Genussmarkt in der Raststätte Heidiland in Maienfeld erfolgreich eröffnet.

Mit dem Spatenstich vom 14. April 2021 beginnen nun die Bauarbeiten zum Kompetenzzentrum graubündenVIVA in Jenaz. Ab August 2021 werden direkt an der vielbefahrenen Hauptstrasse durch das Prättigau in einem weiteren Genussmarkt ein grosses Sortiment von zertifizierten Regionalprodukten angeboten; in einem Gebäude, das vollständig aus Bündner Materialien erbaut wird und die Verwendung von regionalen und nachhaltigen Rohstoffen mit einer maximalen Kosequenz umgesetzt wird. Die Besucherinnen und Besucher können zusätzlich vor Ort erleben, wie Regionalprodukte ausschliesslich aus lokalen Rohstoffen hergestellt werden. Weiter lädt ein Bistro zum Verweilen ein. Nebst dem Food-Bereich wird auch das Thema Handwerkskunst präsentiert. So werden im oberen Bereich des Gebäudes verschiedene Verarbeitungsstufen der Handwerkskunst gezeigt. Kurz: In Jenaz entsteht eine Begegnungs- und Erlebniswelt rund um Bündner Regionalität und ist zusätzlich ein Schaufenster für Produzenten.

«Wo graubündenVIVA drauf steht ist Graubünden drin!»
Maximale Regionalität und Nachhaltigkeit ist das Ziel sämtlicher Aktivitäten der Graubünden Vivonda AG. Dies nicht nur bei den Produkten im Food und Nonfood-Bereich, sondern auch beim Mobiliar und beim Bau ihrer Gebäude: Die regionale Herkunft der

Rohstoffe, kurze Verarbeitungswege und regionale Warenflüssen sind zentraler Bestandteil der Philosophie der Graubünden Vivonda AG. Dies konnte bereits durch die Eröffnung des ersten graubündenVIVA Genussmarktes in Maienfeld bewiesen werden und wird mit der Realisierung des Kompetenzzentrums in Jenaz zusätzlich untermauert.

Plattform für Partner aus Landwirtschaft und Tourismus
Durch die Schaffung neuer und nachhaltiger Absatzmärkte an strategisch gut platzierten Standorten wird für alle Interessierten ein direkter Zugang zu den regionalen Produkten geschaffen und dadurch die Wertschöpfung im Kanton Graubünden nachhaltig verbessert. In enger Zusammenarbeit mit Produzenten, landwirtschaftlichen und touristischen Organisationen sowie Verbänden und Bildungspartnern werden neue Möglichkeiten der Kollaboration eröffnet. Die konsequente Weiterentwicklung und der stetige Austausch bietet gleichzeitig Potenzial für regionale Produzenten, Partnern und Veredler aber auch Leistungsträger aus den Bereichen Gastronomie, Hotellerie und Tourismus. Die Eröffnung des Kompetenzzentrums graubündenVIVA ist für Sommer 2021 geplant.



PLAN-B KITCHEN DELIVERY

Kulinarische Erlebnisse für Zuhause

Manchmal kommt alles anders als gedacht. Dies gilt auch für das Home-Deliveryangebot der Engadiner Plan-B Kitchen AG. Ein Angebot, das in der Coronakrise sozusagen aus der Not heraus entstanden und im Laufe des vergangenen Jahres zu einer wahren Erfolgsgeschichte geworden ist.

Nein, ein wirklicher Fan vom gastronomischen Prinzip des Lieferdienstes war Roberto Giovanoli noch nie. Daraus macht der Inhaber und Geschäftsführer des St. Moritzer Gastronomieunternehmens Plan-B Kitchen AG gar nicht erst einen Hehl. Die Qualität könne beim Hauslieferdienst nie dieselbe sein wie im Restaurant, lautete Giovanoli's Hauptbedenken. Und dennoch. Manchmal muss man seine Prinzipien überdenken und manchmal, ja manchmal wird daraus dann auch tatsächlich eine ungeahnte Erfolgsgeschichte. Doch der Reihe nach.

Aus der Not eine Tugend gemacht

Der Corona-Lockdown kurz vor dem Wintersaisonstart 2020/21 war für Giovanoli und sein Team just solch ein Punkt, an dem man nochmals über die Bücher gehen musste. «Durch den Lockdown sahen wir uns gezwungen, Lösungen zu finden und andere, neue Wege einzuschlagen», erinnert sich Giovanoli. Dies bedeutete für das junge und innovative Gastronomieunternehmen – das im Engadin diverse Restaurants wie beispielsweise das «Pier 34» am St. Moritzersee betreibt – eben auch nochmals über ein Delivery-Angebot nachzudenken. Gesagt, getan. Sowohl Menü-Angebote als auch die Speisenzubereitung der einzelnen Plan-B Kitchen Betriebe wurden den Lieferdienst-Kriterien angepasst und der Plan B des Plan-B Teams stand.

«Uns war es besonders wichtig, auch beim Lieferdienstangebot einen möglichst hohen Qualitätsstandard halten zu können», erklärt Roberto Giovanoli weiter. Und wie sich alsbald herausstellen sollte, begann diese an sich selbst gestellte Herausforderung Früchte zu tragen. Denn das Plan-B Kitchen Deliveryangebot kam bei den Kundinnen und Kunden gleich derart gut an, dass abends jeweils über 60 Lieferbestellungen eingegangen sind und auch ausgeliefert wurden.

Punktgenaue Lieferung

Grund für den unmittelbaren Erfolg des neuen Angebots ist sicherlich auch der für die Kundinnen und Kunden einfache und vor allem auch individuell steuerbare Zugang zur Hausmenü-Auswahl. So können die gewünschten Speisen gemütlich von Zuhause aus auf der Couch über ein Tablet oder ein Smartphone mit wenigen Klicks bestellt werden. Und, als grosser Bonus zu vielen Mitbewerbern, kann beim Plan-B Kitchen Deliveryangebot ein exakter Zeitwunsch für die Lieferung angegeben werden, sodass die Gerichte punktgenau und dank dem Einsatz von beheizten Taschen auch garantiert warm vor der Haustüre übergeben werden können.

«Ja, ich war von der von Anfang an grossen Nachfrage tatsächlich etwas überrascht», gesteht Roberto Giovanoli heute. Freudig überrascht, versteht sich. So setzen die Plan-B Kitchen Betriebe auch rund ein Jahr nach der sozusagen «aufgezwungenen» Schaffung eines Lieferdienstangebots nach wie vor auf das Delivery-Geschäft. Mittlerweile besteht die Plan-B Kitchen Delivery-Flotte aus vier Fahrzeugen – zwei davon ganz dem vom Unternehmen stets verfolgten Nachhaltigkeitsprinzip entsprechend in Form von Elektro-Autos – mit denen die Kundschaft im Engadin von Zuoz über St. Moritz und Pontresina bis nach Silvaplana mit kulinarischen Köstlichkeiten bedient wird.



Der besondere Krisen-Output

Man soll aus Krisen das Beste machen, heisst es doch so schön. Genau das hat das Team rund um Roberto Giovanoli mit ihrem Home-Deliveryangebot im vergangenen Jahr getan. Man hat die Herausforderung angenommen und sie gemeistert. So konnten in dieser Zeit der Krise dank dem neu geschaffenen Angebot bei der Plan-B Kitchen AG gar vier neue Jahresstellen geschaffen werden. Auch ein Krisen-Output der besonderen Art. Hinzu kommt ein Chef, der sich mit einer anfangs persönlich wenig geliebten Gastronomiedienstleistung anfreunden konnte und vor allem – und das ist das Wichtigste – glückliche und zufriedene Kundinnen und Kunden, die auch in diesem Winter an kalten Abenden ihre «Pier 34»- und anderen Plan-B Lieblingsmenüs gemütlich Zuhause in der warmen Stube geniessen können.



PLAN-B
KITCHEN
B MEANS BETTER.

DAS GASTRONOMISCHE ERLEBNIS IM FOKUS

Beginnen hat die Geschichte der Plan-B Kitchen AG im Jahr 2017 mit einem einzelnen Foodtruck. Unter dem Motto «Qualität und Fairness» wurde das etwas andere Cateringangebot aus dem Engadin schnell zum Gesprächsthema und vor allem zu einer Erfolgsgeschichte. Mit der Vision, ein gastronomisches Erlebnis auf höchstem Niveau anzubieten, haben es die Verantwortlichen innert kürzester Zeit geschafft, ihre Dienstleistungen nicht nur im Foodtruck- respektive Cateringbereich auszubauen, sondern auch im Deliverysegment und in jenem der stationären Gastronomie. So stehen mittlerweile neben der Deliveryflotte insgesamt fünf Gastronomiebetriebe unter der Führung des jungen Engadiner Unternehmens.

Weitere Informationen unter www.plan-b.kitchen