

# Region

Klartext

## Der Verzicht im Januar ist sinnlos

Das grosse Fressen und Saufen der Feiertage ist vorbei. Was bleibt, sind das schlechte Gewissen und ein drückender Hosenknoopf. Hätte man doch bloss einmal nachgeschlagen beim Dessert. Oder nur zwei Gläser Wein statt die ganze Flasche getrunken – dann würde man sich jetzt garantiert besser fühlen.

Um dem schlechten Gewissen entgegenzuwirken, nehmen sich Herr und Frau Schweizer ganz viel vor. Der erste Monat des neuen Jahrs soll es richten. Dry January: einen Monat keinen Alkohol trinken. Nach dem

ganzen Wein im Dezember ist das schon nötig. Veganuary: den ganzen Januar keine tierischen Produkte konsumieren. Bei dem Fleischkonsum über die Festtage braucht man das. Detox-Kur zum Jahresanfang, um den Körper zu entgiften und gleich noch ein paar Kilos zu verlieren – zwei Fliegen auf einen Schlag quasi.

Was all diese Vorhaben gemeinsam haben: einen plötzlichen und quälenden Verzicht. Sie fördern nicht die langfristige Gesundheit, sondern beruhigen das schlechte Gewissen einen Monat lang. Ganz nach

dem Motto: verzichten und sich gleichzeitig darauf freuen, im Februar dann wieder in die alten Gewohnheiten zurückzufallen. Man hat sich selber und anderen schliesslich bewiesen, dass man es einen Monat lang kann.

Wer einen Monat lang auf tierische Produkte verzichtet, um dann am 1. Februar gleich ein Rib-Eye-Steak mit einer Schüssel Mayonnaise reinzuhauen, kann es auch gleich ganz lassen. Denn: Gesunde oder vergangene Ernährung oder der Verzicht auf Alkohol sollte keinem Datum angegliedert sein und

vor allem nicht auf schlechtem Gewissen basieren.

Statt nach der Völlerei an den Feiertagen einen Monat lang absolut zu verzichten, sollte man besser die eigenen Routinen und den Ernährungsalltag im Allgemeinen infrage stellen – unabhängig von Datum oder Monat. Gibt es etwas an meinen Gewohnheiten, das ich langfristig ändern kann? Das mir und meiner Gesundheit guttut, ohne dass ich komplett auf etwas verzichten müsste? Und kann ich mir auch etwas mal gönnen, ohne dass ich stark über die Stränge schlage?

Wer diese Fragen mit Ja beantworten kann und seine Gewohnheiten entsprechend anpasst, ist irgendwann mit sich und der eigenen Ernährung im Reinen. Und zwar so, dass er das Weihnachtessen geniessen kann und sich nicht zum sinnlosen Januarverzicht gezwungen fühlt.



**Talina Steinmetz**  
Redaktorin

## Leserbild der Woche

**Winterlandschaft** Glitzernder Schnee in Dürstelen – fotografiert von Bettina Guthauser aus Hittnau.



Jeden Mittwoch wird an dieser Stelle ein Leserbild publiziert, das die Region repräsentiert. Menschen, Tiere, Bauten, Landschaften, Alltagsszenarien – alles ist möglich. Senden Sie uns Ihr Favoritenfoto per E-Mail [redaktion@zol.ch](mailto:redaktion@zol.ch), Vermerk «Leserbild der Woche». Geben Sie an, wo die Aufnahme gemacht wurde, und vermerken Sie Ihren Namen, Ihren Wohnort und Ihre Telefonnummer. Alle eingesandten Bilder werden auf [zueriost.ch](http://zueriost.ch) veröffentlicht. In einem Wettbewerb wird das schönste Bild gekürt, hier publiziert und mit 100 Franken belohnt.

Tribüne

## Glück gehabt im Annus horribilis

Was für ein Jahr! Über dieses 2020 werden wir sicher auch in einigen Jahren noch sprechen. Wie die Schweiz die erste Corona-Welle gut meisterte, die zweite dann nicht mehr so sehr. Es werden Analysen geschrieben und Vorschläge gemacht werden, wer das nächste Mal was wie besser machen muss. Und erst viel später dann wird man wirklich erkennen, wie dieses Jahr unsere Gesellschaft verändert hat.

Bei allen Schwierigkeiten, die das letzte Jahr mit sich gebracht hat, sollten wir aber nicht vergessen, dass wir alle

auch in der Pandemie davon profitierten, in einem der wohlhabendsten Länder der Welt leben zu dürfen.

Einem Land, dessen Gesundheitsversorgung zu den besten gehört und in dem deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter letztes Jahr bis an die Grenzen der Belastbarkeit gegangen sind und darüber hinaus. Sie haben wirklich mehr verdient als nur Applaus vom Balkon.

Einem Land mit einem hervorragenden Bildungssystem, das in der Krise schnell reagierte, den Unterricht ohne jegliche

Vorbereitung auf Digital-Betrieb umstellen konnte. Für leistungsschwächere Kinder sicher keine ideale Situation, aber immer noch besser als gar keine Schule.

Flexibel und unkompliziert wurde übrigens auch in den Verwaltungen reagiert, wo mit schnellen Entscheiden das Funktionieren kritischer Infrastruktur sichergestellt wurde. Was alle Stänkerer Lügen strafft, die behaupten, dass der Staat genau dies nicht könne.

Hart hat es ohne Zweifel die Kultur und Teile der Wirtschaft

getroffen – schwierige Zeiten für viele Menschen. Doch auch hier hat der Staat mit immer wieder neuen Programmen versucht, die Not zu lindern. Ob ausreichend oder nicht, wird sich zeigen. Aber auffallend auch hier: Viele Betriebe haben sich nach dem ersten Schock mit bestem Unternehmergeist schnell der neuen Situation angepasst, haben neue Angebote kreiert, haben neue Vertriebskanäle gefunden. Das verdient grossen Respekt.

Wenn wir das Jahr 2020 unter all diesen Gesichtspunkten betrachten, dann sind die Ein-

schränkungen, die uns in den Lock-, Slow- und Softdowns im Privaten abverlangt wurden, wohl verkraftbar. Klar: Es war kein bequemes Jahr, es war ein Jahr, das wir gerne hinter uns lassen. Aber wir haben dennoch Glück gehabt, dieses Annus horribilis in der Schweiz verbracht zu haben. Auf dass 2021 besser werde!



**Stefan Feldmann**  
ist SP-Stadtrat und -Kantonsrat und wohnt in Uster

### Zürcher Oberland Medien

Zürcher Oberländer | Anzeiger von Uster | züriost.ch  
regio | glattaler | volkswiler | Der Töbthaler

#### Herausgeberin

Zürcher Oberland Medien AG  
Rapperswilerstrasse 1, 8620 Wetzikon

#### Medienprodukte

- Tageszeitungen «Zürcher Oberländer» und «Anzeiger von Uster» (WEMF-beglaubigt) (Normalauflage: 24'202 Exemplare; Grossauflage Mittwoch: 103'422 Exemplare) Vierzehntägliche Beilage: Regionalwirtschaft. Monatliche Beilage: Heimatspiegel.
- Abo-Zeitung «Töbthaler» (Normalauflage: 2312 Ex., Grossauflagen: bis 10'587 Ex.)
- Wochenzeitungen «Regio» (87'596 Ex.), «Glattaler» und «Volkswiler» (27'825 Ex.),
- Online-Plattform [www.zueriost.ch](http://www.zueriost.ch)

#### Redaktion

Adresse: Zürcher Oberland Medien AG, Redaktion,  
Rapperswilerstrasse 1, 8620 Wetzikon

E-Mail: [redaktion@zol.ch](mailto:redaktion@zol.ch), Tel. 044 9333333,  
Fax 044 9323232, Internet: [www.zueriost.ch](http://www.zueriost.ch)

#### Co-Chefredaktoren ad interim:

Malte Aeberli (mae), Florian Bolli (fbo)

Chief vom Dienst: Malte Aeberli (mae)

Produktion: Manuel Reimann (mre, Leitung)  
Eva Kamber (eka)  
Eva Kurz (ek)  
Ernst Hilfiker (ehi)  
Beatrice Zogg (bz)  
Martin Prazak (mpz)  
Manuela Frey (mef, Agenda)

Bezirk Hinwil: David Kilchör (kō, Leitung)  
Andreas Kurz (aku)  
Patrizia Legnini (ple)  
Annette Saloma (ahu)  
Rico Steinemann (rst)  
Fabia Bernet (fbe)

Bezirk Pfäffikon: Lea Chiapolini (lcm, Leitung)  
Marco Huber (mhu)  
Mirja Keller (kel)  
Jörg Marquardt (jöm,  
Regionalwirtschaft)  
Talina Steinmetz (tas)

Tösstal: Rolf Hug (hug, Leitung)  
Annabara Gysel (agy)  
Rafael Lutz (rl)

Bezirk Uster: Tanja Hudec (tac, Leitung)  
Kevin Weber (kev)  
Thomas Bacher (tba)  
Deborah von Wartburg (dvw)  
David Marti (dam)  
Laurin Eicher (lar)  
Lukas Elser (lue)  
Laura Hertel (lah)

Sport: Florian Bolli (fbo, Leitung)  
Oliver Meile (ome)  
David Schweizer (dsc)

#### Verlag

Adresse: Verlag Zürcher Oberland Medien AG,  
Rapperswilerstrasse 1,  
8620 Wetzikon

Inserateannahme: E-Mail: [insetrate@zol.ch](mailto:insetrate@zol.ch)  
Telefon 044 9333204; Fax: 044 9333211  
Informationen zur Datenlieferung auf  
[www.zueriost.ch/werbung](http://www.zueriost.ch/werbung)  
Abonnemente: E-Mail: [abo@zol.ch](mailto:abo@zol.ch)  
Telefon 044 9333205  
Öffnungszeiten: Mo–Do 8–12 und 13–17 Uhr  
Fr 8–16 Uhr

Direktion: Daniel Sigel  
Druckvorstufe: Juliana Mitreska  
Anzeigenverkauf: Marcel Hofer  
Abonnemente: Susanna Limata

#### Abonnementspreise «ZO/AvU Print»

1 Jahr Fr. 485.–, 6 Monate Fr. 267.–,  
3 Monate Fr. 147.–, 1 Monat Fr. 54.–.

#### Abonnementspreise «ZO/AvU E-Paper»

Jahresabo für Print-Abonnenten gratis.  
Nur E-Paper: 1 Jahr Fr. 323.–, 6 Monate  
Fr. 178.–, 3 Monate Fr. 98.–, 1 Monat Fr. 36.–.  
Alle Preise inkl. MWST.

Druck: DZZ Druckzentrum Zürich

**ZRZ**  
Zürcher Regionalzeitungen

Verband Zürcher Regionalzeitungen  
«Zürcher Oberländer», «Der Landbote»,  
«Zürichsee-Zeitung» und «Zürcher Unterländer» sind  
Partner im Medienverbund Zürcher Regionalzeitungen.

Leitung gemeinsame Mantelredaktion:  
Benjamin Geiger, «Der Landbote», Winterthur

Mantelredaktion  
Zürcher Regionalzeitungen  
Adresse: Redaktion «Der Landbote»,  
Winterthur, E-Mail: [redaktion@landbote.ch](mailto:redaktion@landbote.ch),  
Telefon: 052 2669926

Redaktion ZRZ:  
Patrick Gut (pag, Leitung), Thomas Marth (tma),  
Katrin Oller (kme), Heinz Zürcher (hz)