



43

## PFINGSTROSEN

Sie kann wunderbar blühen – in über 30 verschiedenen Arten. Doch die Pfingstrose erfreut nicht nur das Auge, sie hilft auch bei vielen gesundheitlichen Problemen. Ihre Heilkraft liegt in den Wurzeln. Die Pfingstrose ist unser «Kraut des Monats».

39

## YOGA-BOOM

Alle machen Yoga – die Frauen, die Faulen, die Esoteriker, die Abstinenzler. Zudem ist Yoga langweilig und teuer. Was sagt der oberste Schweizer «Yogi» zu diesen bewusst provokativen Thesen?

40

## INSEL-SEHNSUCHT

Der Sommer naht und mit ihm die Lust auf mediterrane Ferien. Beliebte sind dieses Jahr die griechischen Inseln. Stellt sich einfach noch die Frage, welche es denn sein soll. Wir stellen die fünf schönsten vor.



## «Das ist doch grossartig»



Auch wenn man mal im Regen steht, muss man immer zuerst das Positive sehen: Hanspeter Latour im Garten des Hotels Seepark in Thun.

Bild Dominik Wunderli

**FUSSBALL** «E Gränni» war er nie, obwohl das Wort nun sogar im Titel seiner Biografie steht. Vielmehr war und ist Hanspeter Latour «e Gäbige». Meistens jedenfalls.

INTERVIEW HANS GRABER  
hans.graber@luzernerzeitung.ch

**Vorspiel.** Wir treffen uns im Hotel Seepark, direkt am Thunersee. Er mache für Interviews öfter hier ab. «Aber mit einem See kann man bei Luzernern wohl nicht brillieren, ihr habt ja selber einen», lacht Hanspeter Latour, «und jetzt regnet es auch noch hier – aber auch das kennt ihr ja.» Am Vorabend war Vernissage von Hanspeter Latours Biografie mit dem Titel «Das isch doch e Gränni». Beni Thurnheer war da. Peter Bichsel auch, zu dem Latour seit seinen Trainerjahren in Solothurn ein freundschaftliches Verhältnis pflegt. Ebenso zu Pedro Lenz.

Hanspeter Latour (66), in Thun geboren und verwurzelt, ist kein gewöhnlicher Fussballtrainer. Kontakte zu Leuten aus dem breiten Fuss(ball)volk sind ihm ebenso wichtig wie jene zu Schriftstellern und Show-Promis. Ein Gränni, also ein Jammeri, ist er nicht. Der Buchtitel ist ein legendärer Latour-Spruch vom November 2002. Er war damals Trainer von Thun. Für eine Reportage hatte ihm das Schweizer Fernsehen während 90 Minuten ein Mikrofon umgehängt, damit man mal hören konnte, was ein Trainer so alles von sich gibt. «Das isch doch e Gränni» brüllte Latour, als ein Spieler von Servette Genf sich nach der Attacke eines

Thun-Verteidigers am Boden wälzte. Und weiter: «Das isch nid normau, Herr Meier, dä grännet jedes Mau.» Herr Meier war der Schiedsrichter. Latour wollte ihm klarmachen, dass der Servette-Spieler nur simulierte. Wenn man bei Google die Worte «Latour» und «Gränni» eingibt, findet man einen Ausschnitt jener Reportage mit der Szene,

**«Ich verhielt mich an jenem «Gränni»-Match schon etwas grenzwertig.»**

aber auch sonst berserkert Latour wild an der Seitenlinie rum. Irgendjemand hat einen Titel zum Youtube-Filmchen gesetzt: «Hanspeter Latour dreht durch». So, und nun wird angepöflet.

**Hanspeter Latour, sind Sie durchgedreht?**

**Latour:** Nicht ganz, finde ich. Beim Durchdrehen verliert man die Kontrolle, und wenn ich die Kontrolle verloren hätte, hätte ich nicht «Herr Meier» gerufen, sondern im besseren Fall «Schiri», im schlechteren Fall etwas nicht Druckreifes. Durchgedreht bin ich nicht, aber ich bin halt engagiert und leidenschaftlich.

**Der «Gränni» ist geblieben.**

**Latour:** Ja, wobei, ich gebe es heute zu: Es war ein klares Foul unseres Spielers, aber der andere liess sich immer so theatralisch fallen, und ich hatte Angst, dass Herr Meier unserem Spieler die rote Karte zeigt. Deshalb versuchte ich ihn ein wenig zu beeinflussen.

## Mit 27 Trainer

**ZUR PERSON** Hanspeter Latour, Spitzname «Pudi», wurde am 4. Juni 1947 geboren. Der gelernte Chemielaborant war als aktiver Fussballer **Goalie** bei Thun, Le Locle und YB. Grösster Erfolg war eine Berufung in die Junioren-Nati.

Bereits mit 27 wurde Latour **Trainer**. Stationen: Dürrenast (1. Liga), Thun, Solothurn (1983–1996; Latour wurde 1988 beim damaligen Erstligisten Profi-Trainer; er gab dafür eine Bundesstelle als Laborant auf), GC (Co-Trainer), Baden, Wil, Basel (Co-Trainer), Thun (2001–2005), GC, 1. FC Köln (2006/07), GC.

2010 machte sich Latour selbstständig und verdient seither sein Geld mit Vorträgen, zudem ist er SRF-Kommentator. Seit 1972 ist Latour mit Thilde, geborene Pescador, verheiratet. Das Paar hat zwei erwachsene Kinder.

**Buch-Neuerscheinung:** «Das isch doch e Gränni», Beat Straubhaar Philipp Abt, Webersverlag, 248 Seiten, reich bebildert, mit DVD, Fr. 39.90.

**Dabei wirken Sie so grundehrlich, man denkt gar nicht ...**

**Latour:** ... dass ich auch ein Gauner sein kann (lacht). Als Trainer muss man versuchen, für seine Mannschaft das Beste herauszuholen. Mit allen erlaubten Mitteln. Wenn mir jemand sagt, es gebe doch viel Wichtigeres als Fussball, stimme ich dem voll zu – aber das gilt nicht für die 90 Minuten, in denen das Spiel läuft. Da wird alles andere ausgeklint.

Und da darf man, was auch im Video

zu sehen ist, einen Spieler der eigenen Mannschaft als «Löu» (Löli) bezeichnen und sagen, er sei nicht ganz gebacken?

**Latour:** Ich habe mich da schon etwas grenzwertig verhalten. Es ist ja auch um viel gegangen. Aber die Kontrolle habe ich nie verloren, in der ganzen Karriere nicht. Ich habe aber immer alles gegeben, bis in die letzte Ader. Ein «Gäbiger» war ich nie während des Spiels, aber was während eines Matches herumgeschrien wird, kann man nicht auf die Goldwaage legen. Nach dem Schlusspöflet ist das abgehakt. Trotzdem muss man darauf achten, dass man niemanden verletzt.

**Haben Sie das nie getan?**

**Latour:** Doch. Vor fast vier Jahrzehnten, als ganz junger Trainer beim FC Dürrenast, habe ich es so weit kommen lassen, dass durch eine übertriebene disziplinarische Massnahme der Aschi, der wohl beste Spieler der Mannschaft, über Nacht seine Karriere beendet hat. Eigentlich ging es um eine Bagatelle, aber wir waren halt beide «Bärner Stieregrinde». Das hat mir im Nachhinein leid getan und mich jahrelang geplagt. Ich habe nie mehr mit Aschi gesprochen – bis gestern Abend. Er ist auch an die Vernissage gekommen, und wir haben angestossen miteinander. Das hat mich riesig gefreut.

**Haben Sie auch andere Spieler auf dem Gewissen?**

**Latour:** Meines Wissens nicht, aber ich bin mir bewusst, dass man als Trainer immer ein gewisses Frustrationspotenzial erzeugt. Ein Kader umfasst 20, 25 Mann. 18 kann man aufbieten, 11 können spielen und 3 Ersatzleute eingewechselt werden. Als Trainer hindert man zwangsläufig

Fortsetzung auf Seite 37

# Die Königin der kalten Saucen

**KOCHEN** Wir sind noch in der Spargelsaison. Wenn die selbst gemachte Mayonnaise dazu im ersten Anlauf nicht gelungen ist, klappt es hoffentlich mit diesen Anleitungen.

SILVIA SCHAUB  
piazza@luzernerzeitung.ch

«Eleganz ist ähnlich wie Mayonnaise: Sie schmeckt, oder sie schmeckt nicht.» Dieses Zitat stammt nicht, wie man vermuten könnte, von einem Spitzenkoch, sondern von Karl Lagerfeld. Der deutsche Modedesigner mit seiner filigranen Postur ist zwar nicht gerade bekannt als ausgesprochener Gourmet, aber er spricht damit wohl manchen aus dem Herzen.

Meist aus der Tube, gibt es heute für jeden Geschmack den gewünschten Mayonnaise-Gout – von der Yogonaise über die glutenfreie Variante bis zur Curry-Mayo. Rund ein Kilogramm verspeisen die Schweizer jährlich von der üppigen Sauce. Die einen frönen dem Genuss unverblümt, die anderen mit einem schalen Gefühl im Magen, nicht nur weil sie als Kalorienbombe gilt, sondern auch als kulinarischer Frevel. Vielleicht mit Recht, fand doch schon Robert Lembke, dass Köche ihre Irrtümer gern unter Mayonnaise verstecken.

Kein Wunder ist sie in der Spitzenküche für viele Köche tabu. Doch inzwischen fordert sogar Gastrokritiker und Kochbuchautor Wolfram Siebeck eine Rückkehr der guten, alten Mayon-



Lange war sie verpönt und gemieden: Die Mayonnaise ist bereit für eine Renaissance. Getty

naise, die seiner Ansicht nach lange zu Unrecht aus der gehobenen Küche verbannt war. Er prognostiziert ihr gar eine Renaissance und begründet sie damit, dass die bunten, zwanghaft kreierten Saucen, mit denen das Mayo-Tabu umgangen wurde, nur noch langweilen.

Bei René Schudel ist die kalte Sauce ein fester Bestandteil in der Küche. Selbst gemacht, versteht sich. «Mayonnaise hat einen schönen Eigengeschmack und ist die ideale Basis für weitere Variationen», sagt der TV-Koch («Flavorites» auf Pro 7) und Küchenchef im Restaurant Benacus in Unterseen BE. Mit etwas Fantasie könne man die Sauce ganz neuzeitlich interpretieren, ihr einen asiatischen oder indischen Akzent geben, mit Kräutern spielen, sie mit Knoblauch oder Wasabi würzen oder sie mit Sauerrahm oder Joghurt verfeinern. Am besten mit einem geschmacksneutralen Öl wie Sonnenblumen-, Traubenkern- oder Rapsöl. «Und sie ist vor allem superschnell gemacht.»

## Ursprung in Menorca

Das war übrigens auch ein Grund für die Entstehung der Mayonnaise. Es spricht einiges dafür, dass sie von der Balearen-Insel Menorca stammt. Ein französischer Herzog soll dort einst bei einem Bauern eingekerkert sein und um eine Stärkung gebeten haben. Der arme Bauer hatte aber nichts im Hause ausser Olivenöl, Eier, Zitrone und Salz. Also soll er kurzerhand aus diesen Zutaten eine Sauce gemixt und sie dem adeligen Gast mit etwas Brot serviert haben. Ein Volltreffer, der um die Welt ging.

Die Grundzutaten Eigelb und Öl der Mayonnaise werden auch heute noch verwendet; zwei Elemente, die sich nicht

## Mayonnaise von René Schudel

### ZUTATEN

2 Eigelb (Zimmertemperatur)  
2 TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Zitronensaft  
4–5 EL Rapsöl  
2 TL Ketchup (Variante)  
1 Knoblauchzehe (Variante)

### ZUBEREITUNG

1. Eigelbe in Schüssel schlagen. Senf dazugeben, Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzer Zitronensaft. Mit dem Löffel alles gut verrühren.  
2. Langsam das Rapsöl dazuträufeln und immer weiterrühren, regelmässig und fleissig. So bindet die Mayonnaise – dazu braucht es nicht einmal einen Schwingbesen.  
3. Wenns passt (nicht zu Spargeln, aber zu Eiern) als Variante: Zum Schluss etwas Ketchup und fein gehackten Knoblauch dazugeben.

ganz einfach in eine Emulsion verarbeiten lassen, wenn sie nicht Zimmertemperatur haben. Doch man muss zum Rühren nicht zwingend zum Mixer greifen. Auch mit einem grossen Löffel lässt sich eine wunderbare Mayonnaise zaubern, wie René Schudel versichert: «Wenn man das Öl langsam dazuträufelt und regelmässig und intensiv weiterrührt, klappt es auch von Hand.»

Fortsetzung von Seite 35

## «Das ist doch grossartig»

Menschen daran, das zu tun, was sie am liebsten machen: Fussball spielen.

*Ihre Haupttätigkeit sind heute Referate über Führung und Motivation, bei verschiedensten Firmen und Organisationen. Gibt es ein Führungsprinzip, das für alle Branchen gilt?*

**Latour:** Ich betone immer: Das, was ich erzähle, hat nicht den Anspruch auf Absolutheit. Und es ist keine Erfolgsgarantie. Ich kenne ja meine Trainerstatistik. Ich bin in knapp über 1000 Ernstkämpfen als Trainer vor einer Mannschaft gestanden und habe den Spielern gesagt: So, jetzt gehen wir hinaus und gewinnen. Aber in über 300 Fällen musste ich am Schluss dem gegnerischen Trainer zum Sieg gratulieren (lacht). Aber trotzdem: Dort, wo eine Gruppe beisammen ist, kommt es meist auf dieselben Faktoren an wie im Fussball.

*Was braucht es zum Erfolg?*

**Latour:** Fleiss, Mut und Glück.

*Tönt einfach.*

**Latour:** Ist es aber nicht. Unter Glück kann man viel verstehen, das ist ein weites Feld, und es kann ungerecht verteilt sein. Und Fleiss und Mut beissen einander häufig. Die Fleissigsten sind nicht immer die Mutigsten und die Mutigsten nicht die Fleissigen. Man muss beides kombinieren können.

*Kann man das Glück auf seine Seite zwingen?*

**Latour:** Ich bin da sehr vorsichtig. Ich kenne in meinem Umfeld viele Leute, denen das Schicksal übel mitgespielt hat, ohne dass sie irgendeine Schuld daran trifft. Denken Sie nur an Leute, die gesundheitlich schwer angeschlagen sind. Denen zu sagen, man könne das Glück erzwingen, finde ich zynisch. Was ich aber vertrete: Man kann etwas dafür tun, dass man parat ist, wenn das Glück bei einem vorbeikommt.

*Mit Mut und Fleiss?*

**Latour:** Das war meine persönliche Lebensphilosophie. Und wenn man zusammen mit einer Gruppe etwas machen will, kommen drei weitere wichtige Punkte dazu. Orientieren, motivieren, organisieren. Und zwar in dieser Reihenfolge.

*Weshalb?*

**Latour:** Zuerst muss man orientieren,

sagen, man will. Wenn ich eine Idee habe, aber niemand weiss etwas davon, bringt das nichts. Damit diese Vision auch von anderen getragen wird, muss man motivieren, die Leute für etwas begeistern und schauen, wen man alles mit ins Boot holen kann. Und zur Umsetzung der Vision muss man dann organisieren. Oft wird der Fehler gemacht, dass man zuerst organisiert – ohne dass jemand weiss, wozum es genau geht.

*Wussten Sie denn immer so genau, was Sie wollten und wie der Weg dorthin läuft?*

**Latour:** Ich wurde oft nach meiner Strategie gefragt. Meine Antwort: Ich habe die Strategie der Möglichkeiten. Wenn man etwas anpackt, öffnen sich viele Wege. Wenn man zuerst ans Scheitern denkt, fängt man gar nicht erst an. Man muss loslegen – die Schwierigkeiten kommen dann automatisch (lacht).

*Und dann?*

**Latour:** Es braucht Beharrlichkeit. Die hat man am ehesten, wenn man das, was man macht, gerne macht. Ich hatte das Glück, dass mein Beruf meiner Leidenschaft entspricht. Dann wird einem die Arbeit selten zu viel, dann kann man andere begeistern. Aber ich weiss sehr wohl, diese Chance haben nicht alle.

*Man spürt, in Ihnen lodert ein Feuer. Ich zweifle aber daran, dass man sich sowas aneignen kann. Wenn einer eine trübe Tasse ist, wird er auch nach zehn Vorträgen von Ihnen nie ein Feuer entfachen können. Oder nur ein künstliches.*

**Latour:** Das freut mich, dass Sie bei mir Feuer spüren. Es stimmt schon, nicht alle können aus ihrer Haut heraus. Aber wenn ein Chef nicht der «Feuer-Typ» ist, dafür aber hoffentlich über andere positive Eigenschaften verfügt, soll er dafür schauen, dass in seinem Führungsteam andere da sind, die anfeuern können.

*Egal, welches Feuer, oft ist es nur ein Strohfeder.*

**Latour:** Das eigentlich Schwierige ist tatsächlich, das Feuer am Brennen zu halten. Man muss immer wieder Holz nachlegen. Und schauen, dass man die richtigen Leute um sich hat, bei denen die Art, die man hat, gut ankommt.

*Bei allen wird man das nie schaffen.*

**Latour:** Absolut richtig. Auch wenn man in der gleichen Firma arbeitet oder im gleichen Team spielt – alle Leute sind individuell verschieden, dem muss man Rechnung tragen. Harmonie ist ein abgedroschenes Wort, aber für mich ist klar,

dass Leistung nur dann kommt, wenn man sich wohl fühlt. Natürlich braucht es einen gewissen Druck, aber zu viel Druck wirkt lähmend.

*Muss man seine Linie also nicht immer einhalten?*

**Latour:** Eine Linie durchziehen, ist nicht führen, sondern sortieren. Nach oben, unten, nach gut, schlecht, nach schwarz, weiss. Man braucht doch etwas Spielraum, für sich selber und für die Leute, mit denen man zu tun hat. Führen hat viel mit Vertrauen zu tun. Man sollte beim Führen das Individuum berücksichtigen und Ausnahmen tolerieren. Ich profitierte selber auch davon, dass in jungen Jahren Ausnahmen gemacht wurden. Und später als Trainer durften meine Spieler einmal pro Saison einen Joker einsetzen, mal dem Training fernbleiben oder zu spät kommen, ohne eine Busse zahlen zu müssen. Damit bin ich gut gefahren.

*Die Chemie muss stimmen in einer Gruppe. Ist Ihnen da zugute gekommen, dass Sie Laborant waren?*

**Latour:** Gewisse Regeln aus meiner Zeit als Laborant haben mir schon geholfen. Es gibt diesen Spruch «Zuerst das Wasser, dann die Säure, sonst geschieht das Ungeheure». Das habe ich bei Spielanalysen beherzigt und immer mit dem Positiven angefangen. Aber im Unterschied zur Chemie, wo ein Milligramm mehr oder weniger tödliche Folgen haben kann, ist

Fussball keine exakte Wissenschaft. Alle können mitreden, und alle haben irgendwo Recht.

*Das macht den Fussball ja auch so interessant.*

**Latour:** Ja, wobei ich mittlerweile in verschiedensten Branchen Einblick habe, Banken und so, und ich habe zunehmend das Gefühl, dass man auch in diesen Geschäftsbereichen sehr vieles nicht so genau weiss (lacht). Fussball ist nur ein Spiegelbild der Gesellschaft.

*Ich bin Fussballfreund, aber die ganze Kommerzialisierung dieses Sports widert mich zunehmend an: Millioneingehälter für Durchschnittsspieler, Sushi-Gelage in Sponsoren-Logen in überall gleich aussehenden «Arenen», Spielzeiten, die sich nach dem Fernsehen richten – stört Sie diese Entwicklung nicht?*

**Latour:** Ich werde nie über den Fussball schimpfen, sonst wäre ich ungerecht, denn ich habe davon profitiert. Aber gewisse Entwicklungen muss man schon hinterfragen, und in einigen Bereichen ist es effektiv unverhältnismässig geworden. Etwas mehr Balance wäre in mancherlei Hinsicht angemessen.

*Fussball ist letztlich nur ein Spiel – stimmt das?*

**Latour:** Nein, im Spitzenfussball geht es um mehr, es geht wirklich um Existenzen. Und ganz allgemein leistet der Fussball Grossartiges: Im Schweizer Fussballverband sind Spieler aus 180 Nationen lizenziert. Fussball trägt sehr viel zur Integration bei. Schauen Sie sich nur die Namen unserer Nati-Spieler an. Es ist so: 51 Prozent des Fussballs sind fantastisch, die anderen 49 Prozent sind manchmal des Teufels.

*Wie etwa diese Chaoten. Wer kann sie stoppen?*

**Latour:** Man kann nicht alles den Behörden überlassen. Als Verein, als Trainer, als Spieler muss man ständig appellieren, dass man so etwas nicht will. Nie. Es heisst immer, es seien nur Einzelne, die Randalen machen. Aber wenn ich diese Fanmärsche sehe, sieht das anders aus. Man hat auch als Fan eine Mitverantwortung, wenn man denen hinterherläuft.

*War früher alles besser?*

**Latour:** Nein, ich glaube nicht, im Gegenteil. Unsere Gesellschaft hat sich trotz allem positiv entwickelt. Es geht den meisten gut hier, und man trägt mehr Sorge zur Natur.

*Sie sind in Thun geboren, Sie leben*



«Ich will jetzt noch das Leben und die Natur geniessen.»

Bild Dominik Wunderli

*Sie hören nach der WM in Brasilien als SRF-Kommentator auf.*

**Latour:** Ja. Ein toller Abschluss. Und obwohl ich 2014 noch voll ausgebucht bin, höre ich 2015 auch auf mit Referaten. Definitiv. Ich will jetzt noch das Leben und die Natur geniessen, und auch mein Enkelkind soll noch etwas haben von seinem Grossvater. Wenn man das immer nur hinausschiebt, ist es auf einmal zu spät. Ich freue mich auf die Pension.