



熱 TCM PRAXIS DENG
In Münchwilen TG

Akupunktur und Chinesische Medizin
www.tcm-praxis-deng.ch

TCM PRAXIS DENG Wilerstrasse 22, 9542 Münchwilen TG

Die Ostschweizer Wochenzeitung

Ausgabe

Thurgauer Zeitung



Angetroffen
Ulrich Schmid,
Russland-Experte,
zur Fussball-WM

Angesagt **Voller Einsatz**
beim Roller Derby



ANZEIGE

niki's
wohnen, jetzt.

**Ihr
Möbelhaus
aus der
Region!**

Öffnungszeiten
Mo-Do 9.00-18.30 Uhr
Freitag 9.00-20.00 Uhr
Samstag 9.00-17.00 Uhr

www.nikisbuchs.ch



Glückliches Sonnenkind

Die Thurgauer Sängerin und Pop-Flötistin
Sabrina Sauder nimmt die Dinge, wie sie
kommen, und schaut gerne «Shopping Queen».

Glück ist für sie Freiheit

Musik Sängerin und Pop-Flötistin Sabrina Sauder aus Sirmach hätte Udo Jürgens gerne gefragt, woher er die Ideen für seine Texte genommen hat. Sie freut sich auf freie Wochenenden, kann es aber kaum ertragen, einen Tag lang nichts zu tun.

Was beschäftigte Sie in letzter Zeit besonders?

Das Musikvideo zu meiner neuen Single «Sommernacht», das ich letzte Woche gedreht habe. Ich musste mich auch um Administratives kümmern im Hinblick auf kommende Auftritte. Also kurz gesagt: die Musik.

Warum wohnen Sie in Sirmach?

Es ist ein guter Ausgangsort. Die Autobahn ist relativ nahe. Nach St. Gallen ist es fast gleich weit wie nach Zürich, was mir sehr wichtig ist. Ausserdem liegt hier das Naherholungsgebiet vor der Haustür. Man muss gar nicht weit gehen und ist sofort im Tannzapfenland oder auf dem Hörnli.

Wo würden Sie sonst wohnen?

Ich würde sehr gerne am See wohnen, in Ermatingen zum Beispiel.

Haben Sie einen Lieblingssort im Thurgau?

Ich finde, der Thurgau hat sehr viele schöne Orte. Am Untersee ist es sehr schön, aber auch in Bischofszell und natürlich im Tannzapfenland. Eigentlich ist der ganze Thurgau mein Lieblingssort.

Was lieben Sie an der Übergangszeit zwischen Frühling und Sommer?

Ich liebe, wenn alles blüht und die Sonne mehr Kraft hat. Ich bin ein Sonnenkind und brauche die Sonne für mein Seelenwohl.

Was machen Sie, um gesund zu bleiben?

Ich versuche, nicht zu viel Süsses zu essen und mich gesund zu ernähren. Ab und zu mache ich Yoga und fahre Velo, wenn ich dazukomme. Und ich benutze die Treppe, da wir keinen Lift haben. Bewegung tut mir als ehemaligem Sportmuffel wirklich sehr gut – das spornt mich an, dranzubleiben.

Können Sie kochen?

Kleine Menüs schon. Das Bekochen der Gäste überlasse ich meinem Verlobten. Er kocht, und ich backe oder mache Desserts.

Ihr Restaurant-Tipp lautet...

Das «Königsblut» in Hugelshofen – ein echter Geheimtipp.

Bratwurst mit oder ohne Senf?

Wenn ich Bratwurst esse, dann ohne alles. Ich wusste gar nicht, dass man die mit Senf essen kann. Am ehesten dann noch mit Zwiebelsauce.

Was haben Sie zuletzt in Konstanz eingekauft?

Ein Abendkleid für eine Hochzeit.

Und was in einem Thurgauer Laden?

Pralinen und Blumen. Das waren die Geschenke für meine Helfer beim Dreh meines neuem Musikvideos.

Was hören Sie im Auto?

Hauptsächlich Musik, die ich für Auftritte üben muss. Demnächst habe ich



Musik ist ihre Leidenschaft: die Sängerin und Pop-Flötistin Sabrina Sauder.

Bild: Reto Martin

einen Auftritt mit Bo Katzman. Dazu muss ich ein ganzes Programm neu einstudieren, also höre ich meistens diese Lieder. Oder vor dem Dreh eines Musikvideos, da übe ich die Lippen synchron zu meinem Gesang auf der Aufnahme zu bewegen. Manchmal höre ich auch Podcasts.

Mit welchem Vornamen würden Sie neu ins Leben starten wollen?

Sabrina. Den finde ich gut. Er sieht auch geschrieben schön aus: Sabrina Sauder. Der Nachname ist zwar seltsam, aber Vor- und Nachname ergänzen sich dennoch perfekt, auch in der Optik.

Was ist Ihr gefühltes Alter?

Ich bin 33 und fühle mich auch so. Als ich jünger war, fühlte ich mich immer älter. Jetzt bin ich aber angekommen. Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass es gut ist, so wie es ist.

Was nehmen Sie immer mit, wenn Sie aus dem Haus gehen?

Meine Handtasche mit meinem Puder, Handy und Portemonnaie. Ich habe auch immer Visitenkarten und Flyer dabei – ein absolutes Muss für mich als Kreativ-Unternehmerin.

Worauf freuen Sie sich an einem freien Wochenende?

Ich freue mich überhaupt, wenn ich einmal ein freies Wochenende habe. Allerdings bin ich auch jemand, der

es fast nicht ertragen kann, einen Tag frei zu haben, weil ich immer das Gefühl habe, etwas tun zu müssen.

Worüber kann man mit Ihnen nicht reden?

Grundsätzlich kann man mit mir über alles reden. Aber wenn jemand beim Thema Religion eine zu extreme Ansicht hat und versucht, mir diese aufzudrängen, dann ist bei mir irgendwann einfach Schluss.

Wonach schmeckt Glück?

Nach innerer Freiheit. Das ist natürlich kein Geschmack, aber Glück ist für mich gleichzusetzen mit Freiheit.

Mit welchem Menschen würden Sie einen Tag lang tauschen?

Mit Helene Fischer. Ich wüsste gerne, wie ihr Tag so abläuft und inwiefern sie die Fäden in der Hand hat oder ob über sie bestimmt wird.

Was war Ihr erster Traumberuf?

Ich wollte Hebamme werden, weil ich Babys so süss fand. Später habe ich gemerkt, dass man als Hebamme aber auch ganz andere Aufgaben wahrnehmen muss, die wohl weniger süss sind.

Haben Sie ein Vorbild und wenn ja, was beeindruckt Sie daran?

Ich nenne es Inspirationsquellen. Das können Menschen sein, die mir nahe sind, und die ich bewundere oder von denen ich lernen kann. Musikalisch gesehen sind es Leute wie die Sängerin Helene Fischer, weil ich weiss, wie

viel sie für ihre Karriere arbeiten muss. Ihr Fleiss und ihr Perfektionismus beeindruckt mich sehr.

Mit wem würden Sie gerne eine Flasche Wein trinken?

Mit Udo Jürgens. Ich wüsste gerne, woher er seine Textideen genommen und wie er für seinen Erfolg gekämpft hat. Irgendwo habe ich gelesen, dass er bis zu seinem Lebensende wohl nie wirklich glücklich gewesen sei.

Was möchten Sie unter allen Umständen machen?

Ich möchte unbedingt wieder nach Australien. Ich hoffe, wir schaffen das in den nächsten zwei Jahren noch. Das ist zwar kein sehr grosser Wunsch, aber ich habe gelernt, mit dem zufriedenen zu sein, was mir das Leben gibt.

Zur Person

Die 33-jährige Sabrina Sauder ist Sängerin und Pop-Flötistin. Am 1. Juni erscheint ihre neue Single «Sommernacht», die sie am selben Tag am «Wyfelder Fritig» vorstellt. Eine Woche später soll das dazugehörige Musikvideo veröffentlicht werden. Sauder, die zurzeit in Sirmach wohnt, hat ursprünglich das Sekundarlehrerstudium absolviert und bis vor sechs Jahren als Lehrerin gearbeitet. Zurzeit macht sie berufsbegleitend ein BWL-Fernstudium. (vat)

Früher hätte ich wohl gesagt, dass ich mal auf dieser oder jener Bühne singen möchte, aber heute nehme ich es, wie es kommt, und bin dankbar dafür. Ziele sind zwar wichtig, aber ich möchte nicht ständig nach Dingen streben, die ich gerade nicht haben kann, denn das ist zermürbend.

Wie lautet der Filmtitel Ihres Lebens?

Ich glaube «Liebst du mich» ist da ganz passend. Das ist der Titel meines letzten Albums, mit dem ich in die Charts gekommen bin. Dieser einfache Satz beschreibt mein Leben und meine Kämpfe. Er kann als Frage, eine Aussage oder eine Feststellung sein.

Wer soll in diesem Film Ihre Rolle spielen?

Jennifer Aniston. Ich denke, sie hat Humor und ist eine Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht.

Was ist Ihr heimliches Hobby?

Wenn ich Zeit habe, dann schaue ich gerne «Shopping Queen». Oder «Zwischen Tüll und Tränen». (lacht)

Was soll auf Ihrem Grabstein stehen?

Ich möchte keinen Grabstein, ich lasse meine Asche verstreuen. Das sagen wohl alle. Vermutlich liegen schon Tausende von Menschen auf dem Grund des Meeres. Oder sonst steht auf dem Stein: «Offen für Neues».

Interview: Valentina Thurnherr