

# Amuse Bouche

Juli 2024



# Grüezi

## Heute schon gelacht?

Neueste Studien besagen, dass Kinder am Tag durchschnittlich 400 Mal lachen, Erwachsene dagegen nur 15 Mal. Was macht das Leben so ernst, so schwer? Und was geschieht mit uns, wenn wir so wenig lachen?

Lachforscher (Gelotologen), die sich mit den psychischen und physischen Folgen des Lachens auseinandersetzen, sind sich einig: Menschen, die viel Lachen, leben gesünder und länger als Menschen, die alles zu ernst nehmen.

Herzhaftes Lachen lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen und unterstützt jeden Heilprozess. Das Gehirn schüttet verschiedene Glückshormone (Endorphine) aus, während Stresshormone (Cortisol) sinken. Untersuchungen haben gezeigt, dass zwei Minuten Lachen für Körper und Geist so gesund sind wie 20 Minuten Joggen.

Wie sagte einst Charlie Chaplin treffend: «Ein Tag, an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag.»

## Wir wünschen Ihnen einen fröhlichen Sommer Die Gastgeberfamilie Hasen

Nicole und Thomas Hasen-Eigenmann  
Christine und Urs Zellweger-Hasen  
Jennifer und Matthias Hasen-Teuscher  
Janine und Martin Raschle-Frischknecht



# Unbeschwert campen am Bodensee

Übernachten im gemütlichen Pod-Holzhäuschen. Oder in einem komplett ausgestatteten Mobilheim. Oder einfach im Zelt: Unser Camping Seehorn in Egnach ist auch für Kurzurlauber attraktiv.



Vermieten auf dem Camping Seehorn gemütliche Pod-Holzhäuschen: Christine und Urs Zellweger-Hasen.

Idyllisch gelegen, umgeben von Obstbäumen und direkt am Bodensee: Der Camping Seehorn neben der Badi Wiedehorn in Egnach ist eine Oase für Erholungssuchende. «Einer der wenigen Schweizer Campingplätze, der fünf Sterne verdient», kommentiert ein Gast. Ein anderer lobt die grosszügigen, modernen Sanitäranlagen: «Die besten, die ich je in der Schweiz gesehen habe.»

Mit Christine und Urs Zellweger-Hasen ist beim Camping Seehorn bereits die dritte Hasen-Generation am Ruder. Mit ihren beiden Kindern wohnen sie in der Betriebswohnung direkt im Areal und engagieren sich mit ihren vier Angestellten für die Gäste und den 2011 aufwändig erweiterten Campingplatz.

In dieser «Wiedehorner Wohlfühl-Oase» trifft man auf viele gut gelaunte, entspannte Menschen. Viele von ihnen sind langjährige Dauermieter. 120 Parzellen werden für Mobilheime (Bungalows) fest vermietet, weitere 60 Stellplätze für Wohnmobile/Wohnwagen. Jedoch sind auf dem Camping Seehorn auch Kurzurlauber sehr willkommen: 60 grosszügige Stellplätze für Wohnmobile und Wohnwagen

stehen bereit und einige Dutzend Plätze zum Zelten. Vor allem die Zeltgäste schätzen die gute Infrastruktur mit Aufenthaltsraum und Kochmöglichkeiten.

Wer einen Kurzurlaub machen möchte, hat die Möglichkeit, eines der Pod-Holzhäuschen zu mieten oder eines der sechs komfortabel eingerichteten Mobilheime. «Wir beherbergen in den Pods viele Velotouristen, die auf dem Bodensee-Radweg unterwegs sind», sagt Christine Zellweger-Hasen und ergänzt: «Es kommen aber auch viele Gäste, die für ein paar Tage ihre Liebsten auf dem Camping besuchen.» Die Mobilheime – mit eigener Küche, WC, Dusche ausgestattet – seien vor allem beliebt bei Familien. Für alle Angebote wird eine Reservation empfohlen, denn der Camping Seehorn ist in der Hochsaison Juli bis Anfang August gut belegt.

Fragt man Christine Zellweger-Hasen, was sie sich für die Zukunft des Campings Seehorn wünscht, antwortet sie ohne lange zu überlegen: «Dass wir weiterhin so viele nette Gäste bei uns beherbergen dürfen.»

# Unsere Hotel-Mitarbeitende erzählen aus ihrem Alltag

Sie sind da für unsere Hotelgäste, arbeiten oft still im Hintergrund: Heute haben unsere Mitarbeitende des Hotels Seegarten Arbon das Wort. Wie denken sie über ihre Arbeit und worüber können sie im Alltag herzlich lachen?

## Dein Lieblings-Mitarbeiter-Gericht?

Jennifer: Spaghetti Bolognese und Chicken-Nuggets mit Pommes.

Livia: Reis, Hauptsache Reis.

Tharmini: Toast Hawaii, natürlich mit Ananas.

Moni: Bei uns schmeckt doch alles lecker.

## Weshalb ist unser Hauswirtschaftsteam das Beste?

Janine: Weil die anderen meine Fehler ausbügeln, bevor ich sie überhaupt bemerkt habe.

Tharmini: Weil es beim «Walk in» zügig reagiert und die Zimmer herrichtet. Zudem strahlen alle gute Vibes aus.

Iring: Die Hauswirtschaft bringt mir immer alles aus unserem Partnerbetrieb «Seelust» mit, das finde ich «mega».

## Weshalb ist unser Serviceteam das Beste?

Iring: Das Serviceteam ist harmonisch und arbeitet Hand in Hand.

Mile: Es sind immer alle freundlich drauf.

Pema: Es sind alle so freundlich und wir helfen uns gegenseitig.

Ramona: Hier treffen verschiedene Charaktere aufeinander – wir sind einfach ein Team.

## Küchenteam?

Janine: Weil uns dieses nach einem anstrengenden Tag auch mal eine Portion Pommes frites mit Sauce Hollandaise zubereitet.

Rosi: Es ist unserem Küchenteam nichts zuviel und es versucht stets, auch für uns das Beste zu geben.

Jennifer: Das Küchenteam hat immer einen «dummen Spruch» auf Lager.

Lena: Man kann unsere Küchenbrigade nicht aus ihrem Konzept bringen. Und sogar noch im grössten Stress hat sie einen «blöden» Spruch auf Lager, der einem zum Lachen bringt.

## Warum arbeitest Du im «Seegarten»?

Rosi: Weil ich mich mit meiner Chefin gut verstehe. Jeder weiss, was zu tun ist und jeder respektiert den Aufgabenbereich des anderen. Zudem haben wir tolle Gäste, einige von ihnen kenne ich persönlich. Ich fühle mich hier manchmal wie in einer zweiten Familie.

Lena: Unser Team ist unglaublich. Einen Zusammenhalt, wie wir ihn haben, findet man selten in einem Betrieb. Man geht respektvoll miteinander um und geht auf Bedürfnisse und Wünsche des anderen ein. Wir sind wie eine kleine Familie und wissen,

dass wir füreinander da sind und man kann sich gegenseitig vertrauen.

Margot: Das Zusammenspiel zwischen Küche, Service und Hauswirtschaft ist harmonisch. Ich habe immer etwas zu tun, es wird mir nie langweilig.

Sina: Weil der «Seegarten» der am zweitnächsten gelegene Betrieb von meinem Zuhause ist.

Melanie: Wir sind hier wie eine kleine Familie. Es gibt viele anstrengende Tage, dennoch ist der Zusammenhalt und der gegenseitige Respekt auch in stressigen Situationen da. Ich bin glücklich, Teil dieser Familie zu sein.

## Was bringt Dich oft zum Lachen?

Sarah: Wenn unsere Livia ausrastet, weil wir Süßigkeiten im ganzen Hotel versteckt haben.

Elizabete: Es ergeben sich oft lustige Situationen aufgrund von sprachlichen Verständigungsproblemen in unserem Hauswirtschafts-Team.

## Was schätzt Du an der Zusammenarbeit mit unseren Partnerbetrieben «Seelust» und «Seehuus»?

Jennifer: Der gegenseitige Austausch unter den Mitarbeitenden ist hilfreich. Ich helfe gerne in unseren Partnerbetrieben aus.

Homa: Das Hauswirtschaftsteam ist

immer gut gelaunt und es gibt Abwechslung in den Alltag, wenn ich «vorne» in der «Seelust» aushelfen darf.

## Nenne ein ungeschriebenes Gesetz am Arbeitsplatz?

Lena: Jeder hilft jedem.

Livia: Wir arbeiten miteinander und nicht gegeneinander.

Tharmini: Nie leer laufen.

Moni: Vor der Pause werden alle Teamkollegen gefragt ob man noch etwas helfen kann. Erst danach gehen wir Essen. Dasselbe gilt auch vor dem Feierabend.

## Welches ist das lustigste Missgeschick, das einem Deiner Kollegen passiert ist?

Sarah: Der Abfalleimer wurde von mir selbst die Treppe hinuntergestossen – man soll ja bekanntlich auch über eigene Missgeschicke lachen.

Margot: Als Janine einmal anreisende Gäste einer falschen Region zuordnete und diese dann empört klarstellten, dass sie aus dem Wallis sind. Oder

wenn die Lernenden früher in der Schule «einen Fensterplatz in Geografie» hatten.

Mile: Als zwei Teamkollegen minutenlang an der Boden-Putzmaschine manipuliert haben, weil diese nicht startete. Ich musste mir das Lachen verkneifen, weil ich sah, dass die Maschine keinen Akku drin hatte.

## Was nervt Dich im Betrieb am meisten?

Sarah: Dass ich oft Frühdienst habe, obwohl ich ein Morgenmuffel bin.

Moni: Der weite Weg zur Mitarbeiter-Toilette und zur Umkleide.

Mile: Wenn meine Kollegen nicht das erledigen, was auf der Erledigungsliste steht.

Anita: Viel Stress im Sommer – wobei ich mir oft selber noch zusätzlich Stress mache.

## Welches ist Deine Leidenschaft ausserhalb der Arbeit?

Iring: Wein testen, studieren und trinken.

Lisa: Sport, Bewegung, Familie.

## Welches ist dein geheimes Talent, das noch keiner deiner Arbeitskollegen kennt?

Sarah: Ich bin talentlos, dass weiss bestimmt keiner.

Livia: Mein Eichhörnchen-Syndrom: Alles was ich finde, stecke ich ein, man könnte es ja irgendwann mal gebrauchen.

Moni: Dies ist so geheim, dass ich es nicht verraten kann.

Lisa: Meine Omeletten zum Frühstück sind himmlisch.

## Wenn Du das Angebot am Frühstücksbuffet überarbeiten könntest, was müsste zwingend angeboten werden?

Sarah: Lachs mit Meerrettich.

Lisa: Beim Lachs bin ich auch dabei, aber der Prosecco dazu darf auch nicht fehlen.

Sina: Besonders mag ich Waffeln zum Frühstück, wieso auch nicht bei uns im Seegarten.

Suzana: Ich vermisse besonders Tomaten, am liebsten Cherry Tomaten.



Das versammelte Team des Hotel Seegarten in Arbon. Vorne Mitte Janine und Martin Raschle, die den «Seegarten» führen.

## Salat-Büffet

Im Juli und August gibt's jeden Mittwoch ein Salat-Büffet à discrétion. Jeweils ab 17.30 Uhr stehen auf der gemütlichen Terrasse vielfältige, leckere Salate aus regionalem Anbau für Sie bereit. Da gibts bestimmt für jeden Geschmack etwas. Pro Person kostet das Angebot 22 Franken. Zum Salat können auch Grilladen bestellt werden. Was gibt's Genussvolleres als an einem lauen Sommerabend einen Teller voller frischer Salate zu kredenzen?



## 1. August in der «Seelust»

Feiern Sie den Schweizer Nationalfeiertag bei uns im Landgasthof «Seelust». Sowohl auf der Veranda wie auch im Restaurant – zum Geburtstag der Schweiz herrscht bei uns eine festliche Atmosphäre. Passend zum Anlass zaubert unser Küchenteam ein Schweizer Überraschungsmenü auf den Tisch.

## Lehrabschluss

Unsere drei Lernenden haben zum Abschluss ihrer Lehrzeit vollen Einsatz gezeigt und nun die Lehrabschlussprüfungen hinter sich – wir sind gespannt auf die Ergebnisse. Wir wünschen Laura Joos und Rahel Hengartner (beide Restaurations-Fachangestellte EFZ) sowie Abdullah Alkilani (Küchenangestellter EBA) viel Erfolg zum Lehrabschluss.

# Seegarten News

## Grill-Büffet

Verbringen Sie während der Sommerferien die warmen Mittwochabende auf unserer schattigen Terrasse in Arbon. Der erste Grillanlass findet am 10. Juli statt. Jeden Mittwoch ab 18 Uhr können Sie sich bei uns im Seegarten mit leckeren Grilladen und Salaten verwöhnen lassen.

Geniessen Sie ein umfangreiches Salatbüffet mit verschiedenen Blattsalaten, gemischten Salaten und Garnituren. Auf dem Grill werden Fischspezialitäten zubereitet sowie saftige Fleischspezialitäten aus der ortsansässigen Bodensee-Metzgerei von Roman Schleuniger. Ebenfalls gibt's frisch vom Grill geschmackvolle, vegetarische Beilagen wie Kartoffeln

und anderes Gemüse. Als süssen Abschluss servieren wir Ihnen ein Überraschungsdessert. Kosten pro Person: 49 Franken

PS: Dieses Jahr feiern wir den 1. August mit einem «Schweizer Grillabend». Wir verwöhnen Sie mit vielen Grill-Klassikern, wobei alles aus der Region stammt. Kosten pro Person 52 Franken.



## Traditionelle Metzgete

Erstmals laden wir Sie im «Seegarten» zu einer «Metzgete» ein: Am Donnerstag, 31. Oktober, und am Freitag, 1. November, jeweils am Abend und am Samstag, 2. November, mittags und abends. Zum reichhaltigen Angebot gehören auch Klassiker wie zum Beispiel Kesselfleisch, Rippli, Blut- und Leberwurst. Dazu servieren wir Sauerkraut und Kartoffeln, Sie entscheiden, welche Gerichte wir Ihnen servieren dürfen.

Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen und reservieren Sie frühzeitig einen Tisch zur «Metzgete» im Hotel Restaurant Seegarten Arbon, Telefon 071 447 57 57.

# Ein Sommer voller Genuss

Geniessen Sie gemütliche Schattenplätze und laue Sommerabende bei uns im «Seehuus» Wiedehorn in Egnach: Mit speziellen Büffets und unserem neuen ApéroHüsli treffen wir bestimmt auch Ihren Geschmack.



## Treffpunkt im ApéroHüsli

Sich treffen und miteinander anstossen: In unserem Pavillon eröffnen wir in diesen Tagen das «ApéroHüsli». Ein lockerer Treffpunkt für alle. Hier machen Sie neue Bekanntschaften, hier trifft sich Jung und Alt zu einem Drink oder einem guten Glas Wein. Unser «ApéroHüsli» ist eine Art Stammtisch: Hier sind alle willkommen zum Geniessen, Kontakten und Austausch.

## Egnacher-Büffet und Burger-Plausch

Entdecken Sie lokale Köstlichkeiten aus unserer Gemeinde: Im Juli und August laden wir jeden Donnerstagabend zum «Egnacher-Büffet» ein. Das Küchenteam verwöhnt Sie mit lokaler Kost und kulinarischer Vielfalt. Pro Person kostet das Angebot 40 Franken.

Ebenfalls im Juli und August findet im «Seehuus» jeden Dienstagabend ab 17.30 Uhr ein «Burger-Plausch» statt.

Kreieren Sie sich ihren eigenen Burger. An unserer Burgerstation gibt's dann leckeres Fleisch, Fisch und Vegi-Zutaten. Dazu erwartet Sie ein Salat-Büffet und zum Dessert ein Glacé-Büffet. Preis pro Person: 38 Franken à discrétion, Kinder bis 16 Jahre zwei Franken pro Altersjahr.

## Chnusperli-Plausch

Vom 22. September bis 15. Dezember gibt's jeden Sonntag ab 17 Uhr knusprig, frittierte Poulet-, Fisch- und Gemüse-Chnusperli. Dazu servieren wir Ihnen Pommes frites und die passenden Saucen. Das alles kommt unkompliziert in die Mitte auf den Tisch. Ergänzt wird das Angebot mit einer Auswahl an Salaten. Zum krönenden Abschluss servieren wir ein feines, hausgemachtes Überraschungsdessert. Preis pro Person: 34 Franken. Kinder bis 16 Jahre bezahlen zwei Franken pro Altersjahr.

# Agenda



Ab Ende Juni

## CHöhl und CHabis.ch

Ab Ende Juni überraschen wir unsere Gäste im «Seelust»-Garten mit einem speziellen Angebot: Wir servieren vergessene Kohlgemüse. Damit unterstützen wir das Gartenprojekt des innovativen Gärtnermeisters Viktor Gschwend aus Neukirch-Egnach.

## Juli und August jeden Mittwochabend Salat-Büffet

Geniessen Sie in den Sommermonaten unser frisches, reichhaltiges und von guten Vitaminen strotzendes Salat-Büffet. Sie werden begeistert sein vom vielfältigen Angebot an leckeren Salaten aus unserer fruchtbaren Region.  
Preis pro Person: 22 Franken.

Am Nationalfeiertag

## 1. August in der Seelust

Stossen Sie unbeschwert auf den Geburtstag der Schweiz an und geniessen Sie dazu ein frisch zubereitetes 4-Gang-Überraschungsmenü.  
Kosten pro Person: 76 Franken.

8. November

## Dixie-Dinner

Gönnen Sie sich einen Ohren- und Gaumenschmaus im Herbst: Zum virtuosem Dixie-Jazz der bekannten und bewährten Swiss-German-Dixie-Corporation servieren wir Ihnen ein köstliches Nachtessen mit Apéro. Der Abend verspricht wiederum Hochgenuss. Gerne erwarten wir Ihre frühzeitige Anmeldung. Preis pro Person: 88 Franken.



## Juli und August, jeden Donnerstagabend Egnacher-Büffet

Erfreuen Sie sich an den lokalen Köstlichkeiten aus unserer Region. Wir laden Sie jede Woche zu einem üppigen Egnacher-Büffet mit Vorspeisen- und Hauptgang-büffet. Als süsser Abschluss servieren wir ein hausgemachtes Sommerdessert.  
Kosten pro Person: 40 Franken, Kinder bis 16 Jahre zwei Franken pro Altersjahr.

## Juli und August, jeden Dienstagabend Burger-Plausch

An unserer Burgerstation können Sie sich ihren eigenen Burger zusammenstellen: Mit Fleisch, Fisch oder Vegi-Zutaten. Dazu erwartet Sie ein Salat-Büffet und zum Dessert ein Glacé-Büffet. Preis pro Person: 38 Franken, Kinder bis 16 Jahren bezahlen zwei Franken pro Altersjahr.

## 22. Sept. bis 15. Dez., jeden Sonntagabend Chnusperli-Plausch

Das Wochenende knusprig ausklingen lassen beim Chnusperli-Plausch: Jeden Sonntagabend ab 17 Uhr gibt's frittierte Poulet-, Fisch- und Gemüse-Chnusperli. Dazu servieren wir Pommes Frites und passende Saucen und es erwartet Sie ein Salat-Büffet sowie ein feines, hausgemachtes Überraschungsdessert. Preis pro Person: 34 Franken, Kinder bis 16 Jahre zwei Franken pro Altersjahr.

8. und 9. November

## Thai-Büffet

Wer die asiatische Küche mag, ist an diesen beiden Novembertagen bestimmt richtig im «Seehuus». Gastgeber Matthias Hasen und sein Team laden zum beliebten Thai-Büffet ein. Erwachsene bezahlen 70 Franken, Kinder bis 16 Jahre zwei Franken pro Altersjahr.



10. Juli bis 7. August

## Mittwochs-Grill

Jeden Mittwoch ab 18 Uhr verwöhnen wir Sie mit leckerem Fleisch, Fisch und Gemüse vom Grill. Dazu gibt's Beilagen wie Kartoffeln und Gemüse sowie ein Salatbüffet und ein serviertes Dessert.  
Kosten pro Person: 49 Franken.

1. August

## Schweizer Grill

Zum Schweizer Nationalfeiertag servieren wir Ihnen Fleisch aus Schweizer Herkunft. Dazu gibt's allerlei Beilagen wie Kartoffeln und Gemüse. Ergänzt wird das Angebot durch ein Salat-Büffet.  
Preis pro Person: 52 Franken.

2. August

## Internationaler Tag des Biers

Spezialbier im Angebot. Zu jedem Spezialbier servieren wir ein Apéro-Häppchen.

31. Oktober bis 2. November

## Traditionelle Metzgete

Im Seegarten ist grosse Metzgete. Mit dabei ist das bewährte «Seelust»-Wirtepaar Thérèse und Martin Hasen. Sie kommen auf die Stör und verwöhnen die Gäste mit feinsten Fleischdelikatessen.



## Öffnungszeiten

Wir sind täglich bis am 31. Oktober für Sie da:

09.00 – 12.00 Uhr

13.30 – 18.00 Uhr

Wir wünschen allen einen schönen Campingsommer.