

o8 / Herbst/Winter 13

Das Magazin
für Bewegung
und Lifestyle

Marco Fritsche

**übernahm mitten in Appenzell ein 1689
erbautes Haus und verwirklichte sich seinen
Traum vom Eigenheim.**

Gsund & Gnuss

Schweizerinnen und Schweizer konsumieren
jährlich mehr als 50 Kilogramm Fleisch

Training

Dr. Marco Toigo liefert spannende
Erkenntnisse im COACH-Interview

Mobil

Chevrolet Motor Company und
deren Schweizer Wurzeln



Axel Thoma – Miriam Rickli – Fabian Schär – Linda Fäh – Dr. Hofer

Marco Fritsche

Aus einem Abbruchobjekt zum persönlichen Schmuckstück. Marco Fritsche (37) übernahm mitten in Appenzell ein 1689 erbautes Haus und verwirklichte sich seinen Traum vom Eigenheim. Das COACH-Magazin-Interview direkt aus dem Herzen von Appenzell.



Weitere Bilder von unserem Fotoshooting:
www.facebook.com/COACH.Magazin

Herzlichen Dank für den angenehmen Empfang. Man spürt, Sie fühlen sich sichtlich wohl in Ihrem neuen Zuhause. Ja, das stimmt. Ich habe mich sofort gut eingelebt. Anfangs dachte ich, mich würde das Heimweh einholen, das war aber nie der Fall.

Sie sind vom Appenzeller Bauernhof Ihrer Familie in Schlatt-Haslen (AI) direkt ins Dorf Appenzell gezogen. Wie fühlt sich das an? Dies ist für mich überhaupt kein Problem. Obwohl ich nun mitten im Dorf wohne, finde ich auch hier viel Ruhe vor. Zudem ist ja die Sicht in die Natur und in die Berge von meinem Balkon aus weiterhin garantiert.

Vom Grundbucheintrag bis zum Bezug des umgebauten Eigenheims vergingen fast anderthalb Jahre. Wie ging es Ihnen in dieser Zeit? Ich habe viel Energie aufwenden müssen, und ich habe gelernt, dass Geplantes meist anders kommt. Es gab viele kleine, unvorhergesehene Dinge, die es zu lösen galt. In den oberen Stockwerken waren die Böden morsch, und auch die Ziegel auf dem Dach waren unbrauchbar. Das Haus war vor dem Erwerb durch mich knapp zehn Jahre unbenutzt: es gab viel zu tun.

Und trotzdem ist es jetzt fertig. Was gefällt Ihnen am besten an Ihrem neuen Zuhause? Die Verbin-



«Aus dem Buch von Susanne Bloch-Hänseler lass ich mich gerne inspirieren.»



Die Tischplatte ist ein Überbleibsel vom Abbruch aus dem oberen Stock. Die ehemalige Strickwand wurde restauriert und bildet nun die lange Tischplatte im Wohnküche.



Vor dem Haus steht ein Mercedes-Benz Cabrio 500 SL – Baujahr 1983. Falls Marco mal nicht gemächlich unterwegs ist, steht das Liebhäberobjekt vor dem Haus und schmückt den Vorplatz.



«Querbeet»: Ein persönliches Bilder-Lese-Rezeptbuch voller Poesie von Susanne Bloch-Hänseler.

Marco Fritsche ist am 8. Januar 1976 in Appenzell geboren. Zusammen mit seiner Schwester in Appenzell aufgewachsen, besuchte er dort das Gymnasium der Klosterschule St. Antonius. Nach diversen Reisen und einem Zwischenjahr begann er an der Universität Zürich Publizistik zu studieren. Dieses Studium brach er nach einem Praktikum beim Sender «swizz Music Television» ab, um als Videojournalist zu arbeiten. 2009 lancierte er mit «Fritsche» gleich seine eigene Sendung, in der er über 100 Ausgaben realisiert hat. Der beliebte TV-Mann – in diversen Moderationen (Miss Schweiz 2013) oder Sendungen (beispielsweise «Bauer, ledig, sucht») zu sehen – ist im nationalen Markt sehr gefragt. Der Moderator ist seit 2010 mit Freund Martin (28) zusammen – am 22. Dezember 2012 haben sie sich verlobt.

ding zwischen Alt und Neu. Der Aufwand für die Erhaltung von Bestehendem war enorm, hat sich aber auf jeden Fall gelohnt. Man hätte das Objekt komplett abreißen und von Grund auf neu bauen können. Dank meiner durch Martin Schildknecht gelungen umgesetzten Vorstellungen konnten wir die heimischen Appenzeller Wurzeln beibehalten. So steht beispielsweise, umgeben vom neuen Fussboden, der alte und idyllische Kachelofen weiterhin im Wohnzimmer.

Im März dieses Jahres moderierten Sie die Miss-Schweiz-Wahl im Hallenstadion. Gibt es da auch mal Lampenfieber – oder ist dies mittlerweile für Sie Routine? Lampenfieber, das kommt bei mir auch vor. Dies war ein Grossanlass, der auch live im TV übertragen wurde. Der Anspruch war gross, ebenso die Erwartungshaltung an mich selbst. Einen Tag vor der Moderation und kurz vor dem Auftritt war ich schon sehr aufgeregt. Nach ein paar Minuten legte sich die Anspannung langsam. Für mich selbst ist es ein gutes Zeichen, wenn vor meinen Auftritten das Kribbeln zunimmt.

Die Auftritte kosten Kraft und Energie – und dazu noch das Hausprojekt. Woraus schöpfen Sie Ihre Energie? Ich lebe bewusster als noch mit zwanzig. Ich gehe mindestens zweimal wöchentlich ins update Fitness und achte auf eine ausgeglichene Ernährung. So gibt es zum Frühstück ein Birchermüesli. Die Gesundheit ist eine wichtige Basis – ich spüre mit jedem

Lebensjahr mehr, was und wie viel mir gut tut. Mit Freunden was Gutes essen gehen oder zu Hause ein Glas Wein geniessen, das sind besondere Momente, die ich schätze und die mich entspannen lassen.

Das Haus mit drei Stockwerken ist ja riesig, um es allein zu bewohnen – oder täuscht der Eindruck? Ich bin auch nicht ganz allein. Im Erdgeschoss wohnt eine Kollegin aus gemeinsamer Schulzeit in Untermiete. Mein Freund Martin, der in Zürich lebt und als Architekt arbeitet, ist manchmal unter der Woche oder sicher jeweils am Wochenende hier. So ist das Ganze nicht so unbewohnt, wie es auf den ersten Blick erscheint.

In Wohnzimmer steht ein alter schwarzer Übersee-Koffer. Was verbirgt sich darin? Als wir den Estrich des Hauses räumten, kam mir dieser Reisekoffer in die Finger. Nun habe ich ihn zum Wohnzimmertisch umfunktioniert. Darin verbergen sich alte Zeitungsartikel, die ich mal in aller Ruhe erkunden möchte.

In den erhaltenen Grundmauern hat auch eine neue, moderne Küche Platz gefunden. Marco Fritsche als Gourmetkoch? Für Freunde koche ich nur sehr selten – mir ist das Risiko zu gross, dass der Gaumenschmaus nicht meiner Vorstellung entspricht. Ansonsten koche ich aber je länger desto mehr. Ich habe Spass, das eine oder andere auszuprobieren.

Interview: Phil Haid

«Wenn es am Morgen nicht früh los geht, geniesse ich hier vor dem Hauseingang eine Tasse Kaffee und lese die Zeitung.»

