



## Magnesium – Gelassenheit für Muskeln und Nerven

In Zeiten hoher körperlicher Beanspruchung, aber auch bei unausgewogener Ernährung kann es zu einer Magnesium-Unterversorgung kommen. Und die lässt der Körper uns dann spüren.

Viele denken bei **Wadenkrämpfen** sofort an Magnesium.



Doch Magnesium unterstützt ausserdem die **Knochengesundheit** und den **Energiestoffwechsel**. Deshalb sollte jeder, auch wenn er sich nicht zu den Sportlern zählt, auf einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt achten.



Gründe genug, nicht nur für Sportler, die Magnesiumversorgung im Auge zu behalten.

In allen grösseren Coop Filialen erhältlich.

[www.abtei.ch](http://www.abtei.ch)

ANZEIGE

## 120 freizeit&unterhaltung



## Online-Fantasy-Roman

# Das Gruseln auf

Auf Schloss Neu-  
Bechburg geschieht  
Unheimliches:  
Drei Kinder  
verschwinden, oder  
die Welt um sie  
herum. Den Roman  
gibts jede Woche auf  
der Webseite der  
Coopzeitung.



Das Schloss Neu-Bechburg wurde etwa um 1250 gebaut und ist heute noch bewohnbar.





**Carole Enz und Michèle Combaz Thyssen (l.) entwickeln den Fantasy-Roman beim Besuch im echten Schloss Neu-Bechburg.**

Coopzeitung online



**Lesen Sie weiter:  
Fantasy-Roman  
auf Neu-Bechburg:**

 [www.coopzeitung.ch/  
fantasy](http://www.coopzeitung.ch/fantasy)

*dy und Seraina fürchten, dass diese Prophezeiung ihnen gilt. Während die Kinder wieder durchs Fernrohr schauen, kreischen draussen die Dohlen. Als sie sich umdrehen, ist der alte Mann verschwunden und von draussen ertönt Kanonendonner.*

Die drei Freunde stürmen ans Fenster und sehen Ritter in voller Rüstung unterhalb der Burg ihre Schwerter zücken. «Ich hoffe, wir sind weiterhin bloss unsichtbare Zuschauer. Ich hasse Gemetzel», meint Seraina und wirkt extrem bleich. Margarethe zittert am ganzen Körper. Auch Rudy wirkt mitgenommen, doch er behält kühlen Kopf und schlägt vor: «Schauen wir durchs Fernrohr! Ich habe langsam das Gefühl, dass ich weiss, wie wir hier rauskommen!» – «Und wie?», fragen die beiden Mädchen gleichzeitig.

«Indem wir warten, bis die Dohlen kommen und schreien. Bisher hat sich immer genau dann etwas verändert. Habt ihr das nicht auch bemerkt?», erklärt Rudy und ist ganz erstaunt, dass ihn die Mädchen fragend anstarren. «Hey», fügt er hinzu, «ist doch logisch: Wir schauen durchs Fernrohr, sehen das Mittelalter und hören die Dohlen, dann machts schwupp und wir befinden uns in vergangenen Zeiten. Jetzt müssen wir

einfach den ganzen Zirkus so lange machen, bis wir wieder in der Gegenwart sind. Einmal hats ja schon geklappt. Das bedeutet, dass wir es schaffen können.» In diesem Moment erhellen sich die Gesichter der Mädchen und Zuversicht macht sich unter den drei Teenagern breit. Alle drei stürmen zum Fernrohr, doch dieses ist verschwunden. «Jetzt ist es aus, das Fernrohr ist weg», stammelt Margarethe, und die drei Freunde machen lange Gesichter. Seraina wirkt dennoch ruhig und versucht, die verzweifelte Margarethe zu beruhigen. Rudy schlägt sich mit der Faust an die Stirn: «Ich Depp hätte früher drauf kommen können, als das doofe Fernrohr noch da war.» – «Die Prophezeiung! Das Keltenschwert!», stammelt Margarethe und rennt zum Schrank...

**Wie es weitergeht**, was Margarethe, Rudy und Seraina sehen, als sie erneut durchs Fernrohr blickten, und ob die drei Freunde ihre Klassenkameraden wiederfinden, erfahren Sie auf der Webseite der Coopzeitung. Jede Woche wird eine neue Folge des Online-Romans von Carole Enz und Michèle Combaz Thyssen aufgeschaltet. Aktuell zu lesen ist die Folge Nummer fünf. Und zwar unter: [www.coopzeitung.ch/  
fantasy](http://www.coopzeitung.ch/fantasy)

# dem Schloss

TEXT: CAROLE ENZ,  
MICHÈLE COMBAZ THYSSEN  
FOTOS: PETER MOSIMANN

*Was bisher geschah:* Margarethe Gygax (13), Rudolf von Arx (14) und Seraina Capaul (13) besuchen mit ihrer Klasse das Schloss Neu-Bechburg bei Oensingen im Kanton Solothurn. Während der Besichtigung entdecken sie im Studierzimmer ein Fernrohr. Als Margarethe durch das Fernrohr blickt, sieht sie eine Wagenkolonne, bewacht von Reitern... mit Schwertern! Während die drei ab-

*wechselnd durchs Fernrohr schauen, verschwinden ihre Klassenkameraden samt Lehrerin und Schlosswart. Stattdessen sitzt im Zimmer plötzlich ein alter Mann, der ein altes Schwert studiert.*

*Auf dem Schwert findet sich folgende Botschaft in keltischer Schrift: «Drei Kinder aus der fernen Zukunft kommen zu denen zurück, die geschmiedet haben dieses Schwert. Der König aller Druiden schenkt ihnen die Macht, zu verhindern ein grosses Unglück in ferner Zukunft.» Margarethe, Ru-*